

Lothars Gemüseküche Zucchini

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 02.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Gegrillte Zucchini	1
1.2	Gemüse auf asiatische Art	1
1.3	Julienne-Nudeln	2
1.4	Kartoffelkörbchen mit Zucchini Salat	2
1.5	Ratatouille	2
1.6	Zucchini im Parmesan-Käse	3
1.7	Zucchini mit Knoblauch geschmort	3
1.8	Zucchini mit Parmesan	4
1.9	Zucchini-Tomaten-Gemüse	4
2	Brot, Aufstrich	7
2.1	Crostini mit Zucchini-Pürée	7
2.2	Gipfel mit Poulet und Zucchini	7
2.3	Schwarzbrot mit Zucchinirollchen	8
2.4	Zucchetti-Brot	8
3	Eierspeisen	11
3.1	Kartoffel-Omeletts mit Kabanossi - -Wurst und Zucchini	11
3.2	Pochierte Eier auf Zucchini-Pesto	11
3.3	Pochierte Eier auf Zucchini Salat mit Joghurtremoulade	12
3.4	Zucchini-Frittata mit Petersilie und Rucola	12
3.5	Zucchini-Piccata	13
3.6	Zucchini-Soufflé	13
4	Eingemachtes, Eingelegtes	15
4.1	Eingelegte Zucchini	15
4.2	Gedörrte Zucchini	15
4.3	Kürbis oder Zucchini nach Onkel Arthurs Rezept	15
4.4	Zucchini-Pickles	16
4.5	Zucchini-Relish	16
4.6	Zucchini-Stachelbeer-Relish	17
4.7	Zucchini-Würfel in Öl	17
5	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	19
5.1	Brot-Zucchini-Auflauf	19
5.2	Champignon-Zucchini-Auflauf	19
5.3	Clafoutis mit Zucchini und Feta	20
5.4	Deftiges Hackfleisch-Romadur-Gratin mit Zucchini	20
5.5	Gemüse-Eintopf mit Zucchini	21

5.6	Gemüse-Gratin	22
5.7	Gemüsegratin mit Tintenfisch	22
5.8	Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und Zucchini	23
5.9	Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini	23
5.10	Pipe al forno mit Kürbis und Zucchini	24
5.11	Polenta-Zucchini-Gratin	25
5.12	Rädliauflauf	26
5.13	Spaghettiauflauf mit Zucchini, - Schinken und Tomaten	26
5.14	Tomaten-Gratin mit Zucchini	27
5.15	Tomaten-Zucchetti-Gratin	27
5.16	Tomaten-Zucchini-Auflauf	27
5.17	Toskanischer Zucchini-auflauf	28
5.18	Überbackene Tortellini	28
5.19	Zucchettigratin	29
5.20	Zucchini-Auflauf	29
5.21	Zucchini-Auflauf	30
5.22	Zucchini-Auflauf	30
5.23	Zucchini-Auflauf	31
5.24	Zucchini-Auflauf mit Kasseler	31
5.25	Zucchini-Gratin	32
5.26	Zucchini-Gratin	33
5.27	Zucchini-Gratin mit Austernpilzen	33
5.28	Zucchini-Hackfleisch-Gratin	34
5.29	Zucchini-Löffel-Eintopf	34
5.30	Zucchini-Nudel-Auflauf	35
5.31	Zucchini-Schollen-Eintopf	35
5.32	Zucchini-Tomaten-Gratin	36
5.33	Zucchini-Tomaten-Gratin	36
5.34	Zucchini-auflauf	37
5.35	Zucchini-auflauf mit Walnußhaube	38
6	Fischgerichte, Meeresfrüchte	39
6.1	Barschfilet mit Zucchini-Spaghettini und Champagnerschaum	39
6.2	Barschfilet mit Zuchinispaghetti und Champignonschaum	40
6.3	Basmatireis mit Zucchini und gebratenem Seeteufelfilet	41
6.4	Brasse auf Gemüsebett	41
6.5	Dorade aus dem Ofen	42
6.6	Dorsch mit Zucchini	43
6.7	Filets vom Petersfisch mit Muscheln und Zuchini-blüten	43
6.8	Fischfilet auf Zucchini-Nudeln	44
6.9	Fischspießchen mit Zucchini	45
6.10	Gegrillter Lachs mit Kräuterzucchini	45
6.11	Lachsfilet mit Gemüse	46
6.12	Lachsforelle auf Sommergemüse	46

6.13	Schollenröllchen auf Zucchinigemüse	47
6.14	Seeteufelpfanne mit Zucchini und Tomaten	48
6.15	Shrimps-Gratin mit Champignons	48
6.16	Thunfischscheiben al cartoccio	49
6.17	Wolfsbarsch auf der Haut gebraten	50
6.18	Zanderfilets mit Zucchini	50
6.19	Zucchini mit Thunfischfüllung	51
6.20	Zucchini-Fisch	51
6.21	Zucchini-Fisch-Moussaka	52
6.22	Zucchini-Fisch-Ragout	53
7	Fleischgerichte, Innereien	55
7.1	Cervelats deluxe	55
7.2	Couscous mit Lamm und Gemüse	55
7.3	Expresspfanne	56
7.4	Filet im Zucchettiring	56
7.5	Gefüllte Kalbsbrust	57
7.6	Hack-Zucchini-Röllchen auf Ingwernudeln mit Sesambutter	58
7.7	Kalbs-Käse-Rouladen mit Zucchini-Kartoffel-Gratin	59
7.8	Kalbskotelett mit Rucolatomen und Zucchini-Kartoffelpuffer	60
7.9	Kalbsmedaillons auf Sahne-Zucchini	60
7.10	Kaninchenfrikassee	61
7.11	Koteletts zu Zucchini-Kartoffeln	62
7.12	Lamm-Zucchini-Spieße	62
7.13	Lammfilet mit Mandeln	63
7.14	Lammfleisch mit Zucchinigemüse	64
7.15	Lammrack mit Zucchetti-Kräuter-Kruste	64
7.16	Moussaka	65
7.17	Rinderfiletspitzen mit Zucchini im Bierteig	65
7.18	Rindergeschnetztes mit Zucchini-Lauchgemüse und Kartoffelpüree	66
7.19	Rindersaftschinken mit Zucchini-Plätzchen und Sauerrahm	67
7.20	Rindsfilet im Zucchinikleid	67
7.21	Roastbeef mit Speck-Tomatensauce und Zucchiniplätzchen	68
7.22	Rückensteaks vom Schwein mit Weichkäse in Salzlake und Tomaten auf Zucchini-Pilzragout	69
7.23	Schweinefilet auf Gemüsebett	69
7.24	Schweinefilet im Zucchinibett	70
7.25	Schweinefilet Romesco	71
7.26	Zucchini mit Hackfleisch	71
7.27	Zucchini-Curry mit Schweinefilet	72
7.28	Zuckerschoten mit Salbei-Schnitzel	72

8	Geflügelgerichte	75
8.1	Gegrillte Putenbrustzucchiniroulade	75
8.2	Hähnchen mit Zucchini	75
8.3	Hähnchen-Cordon bleu mit Zucchinipuffern	76
8.4	Hähnchenbrust im Zucchinimantel auf marinierten Pilzen	76
8.5	Hähnchenfilet mit Zucchini	77
8.6	Hühnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln	77
8.7	Huhn mit Ratatouille	78
8.8	Kleine Putenschnitzel mit Koriander-Aprikosen und Zucchininudeln	79
8.9	Pochierte Entenbrust	80
8.10	Putenbuletten mit Zucchininudeln	80
8.11	Putenwürfel mit Zucchini und Kirschtomaten in Thymian-Kapernbutter mit Kartoffelgratin	81
8.12	Rouladen mit Zucchini	81
8.13	Zucchetti-Poulet	82
9	Grundlagen, Informationen	83
9.1	Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini	83
9.2	Zucchini	83
9.3	Zucchini	84
9.4	Zucchini - das schlanke Gemüse	85
10	Käsegerichte	87
10.1	Blauschimmelkäsecreme mit Zucchini	87
10.2	Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem	87
10.3	Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem	88
10.4	Gefüllte Zucchiniblüten	89
10.5	Zucchetti-Raclette-Kuchen	89
10.6	Zucchini-Piccata	90
11	Kartoffel-, Gemüsegerichte	91
11.1	Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse	91
11.2	Battle-Spagetti - Kool Savas	91
11.3	Carpaccio von Zucchini mit Walnussdressing und gebackenem Selleriestroh	92
11.4	Courgettes aux Crevettes - Zucchini mit Garnelen	92
11.5	Dickmilch-Sülzchen mit Zucchini	93
11.6	Eiertomaten mit Sardellen-Tatar überbacken auf Rahmzucchini	94
11.7	Feine Zucchini-Schiffchen	94
11.8	Feta-Zucchini-Bällchen	95
11.9	FIORI DI ZUCCHINI FRITTI - GEBACKENE ZUCCHINIBLÜTEN	96
11.10	Fleischtomaten mit Frischkäse-Thunfischfüllung auf Zucchini-ragout	96

11.11	Frittierte Zucchini Blüten	97
11.12	Gebackene Auberginen	97
11.13	Gebackene Zucchini-Käse-Häppchen	98
11.14	Gebackene Zuchinischeiben	98
11.15	Gebratene Zucchini	99
11.16	Gebratene Zucchini	99
11.17	Gefüllte Kartoffeln auf gebratenen Zucchini	100
11.18	Gefüllte Tomaten mit Zucchini	100
11.19	Gefüllte Zucchini	101
11.20	Gefüllte Zucchini	101
11.21	Gefüllte Zucchini	102
11.22	Gefüllte Zucchini	102
11.23	Gefüllte Zucchini	103
11.24	Gefüllte Zucchini	103
11.25	Gefüllte Zucchini	104
11.26	Gefüllte Zucchini	104
11.27	Gefüllte Zucchini	105
11.28	Gefüllte Zucchini	105
11.29	Gefüllte Zucchini	106
11.30	Gefüllte Zucchini in Zitronensoße	106
11.31	Gefüllte Zucchini italienische Art	107
11.32	Gefüllte Zucchini mit Couscous	107
11.33	Gefüllte Zucchini mit Frühlingszwiebeln	108
11.34	Gefüllte Zucchini mit Käse	108
11.35	Gefüllte Zucchini mit Krabben	109
11.36	Gefüllte Zucchini mit Kräutertopfen und Zartweizen	109
11.37	Gefüllte Zucchini mit Tomaten-Basilikum-Sauce	110
11.38	Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce	111
11.39	Gefüllte Zucchini vom Blech	112
11.40	Gefüllte Zucchini-Blüten	112
11.41	Gefüllte Zucchini-Röllchen	113
11.42	Gefüllte Zucchini Blüten	114
11.43	Gefüllte Zucchini Blüten	114
11.44	Gefüllte Zucchini Blüten	115
11.45	Gefüllte Zucchini Blüten	115
11.46	Gefüllte Zucchini Blüten	116
11.47	Gefüllte Zucchini Blüten	117
11.48	Gefüllte Zucchini Blüten	117
11.49	Gefülltes Zuchinischnitzel mit Kartoffelsalat und Quark-Joghurtcreme	118
11.50	Gemüse mit Muscheln	118
11.51	Gemüse-Tatar	119
11.52	Gemüsegratin mit Spargel	119
11.53	Gemüsepäckchen	120
11.54	Gratinierte Zucchini 'Caprese'	120

11.55	Green Loving	121
11.56	Italienische Moussaka	122
11.57	Kartoffel-Spieße mit Garnelen	122
11.58	Kartoffel-Zucchini-Auflauf	123
11.59	Kartoffel-Zucchini-Reibeküchle mit Räucherlachs und Kräuterschmand	123
11.60	Kartoffel-Zucchini-Topf mit Oliven	124
11.61	Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse	125
11.62	Knusprige Zucchini-Taler	125
11.63	Lasagne mit Auberginen und Zucchini	126
11.64	Lauwarmes-Zucchini-Gemüse	127
11.65	Mais-Zucchini-Puffer	127
11.66	Mariniertes Gemüse	128
11.67	Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße	128
11.68	Möhren-Zucchini-Küchlein mit Balsamico und gerösteten Kirschtomaten Tortine di carote e zucchini con pomodori ciliegie	129
11.69	Mücver	129
11.70	Pfannkuchen mit Zucchini	130
11.71	Polpette di Zucchini - Zucchinifrikadellen	131
11.72	Putenbrust mit Zucchinisauce	131
11.73	Ratatouille	132
11.74	Reisgratin mit Zucchini	133
11.75	Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse	133
11.76	Süßsaurer Gemüsetopf	134
11.77	Tajine mit Rind und Zucchini	134
11.78	Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini	135
11.79	Überbackene Zucchini	136
11.80	Überbackene Zucchini	136
11.81	Überbackene Zucchini mit Spinat	136
11.82	Zucchetti Baba Ganoush	137
11.83	Zucchetti mit Hartweizen	138
11.84	Zucchetti Parmigiano	138
11.85	Zucchetti-Lasagne	139
11.86	Zucchettiräder	139
11.87	Zucchini al gorgonzola	140
11.88	Zucchini aus dem Ofen	140
11.89	Zucchini fritti	141
11.90	Zucchini im Speckmantel	141
11.91	Zucchini in Basilikumsahne	142
11.92	Zucchini in Eierteig	142
11.93	Zucchini in Weinessig	143
11.94	Zucchini italienische Art	143
11.95	Zucchini Mailänder Art	143
11.96	Zucchini mit Bratwurstfüllung auf Specksoße	144
11.97	Zucchini mit Couscousfüllung	144

11.98	Zucchini mit Gorgonzola gefüllt	145
11.99	Zucchini mit Hackfleischsauce	145
11.100	Zucchini mit Kartoffel-Zwiebel-Püree und Tomaten-Kerbel-Sauce . .	146
11.101	Zucchini mit Krabbenfüllung	147
11.102	Zucchini mit Paprikarahm	147
11.103	Zucchini mit Pilz-Zwiebel-Füllung	148
11.104	Zucchini mit Schinken-Reis-Füllung	149
11.105	Zucchini mit Tomaten geschmort	149
11.106	Zucchini mit Venusmuscheln	150
11.107	Zucchini-'Kuchen'	150
11.108	Zucchini-Auberginen-Röllchen	151
11.109	Zucchini-Frischkäse-Rouladen (Fingerfood)	152
11.110	Zucchini-Gemüse	152
11.111	Zucchini-Gratin mit Muscheln	153
11.112	Zucchini-Kartoffel-Puffer	154
11.113	Zucchini-Kartoffel-Puffer	154
11.114	Zucchini-Möhren-Röllchen	155
11.115	Zucchini-Moussaka mit Tomaten	155
11.116	Zucchini-Pfanne	156
11.117	Zucchini-Pudding	156
11.118	Zucchini-Puffer mit Graved Lachs	157
11.119	Zucchini-Reibekuchen	157
11.120	Zucchini-Reibekuchen	158
11.121	Zucchini-Röllchen	158
11.122	Zucchini-Röllchen	159
11.123	Zucchini-Rouladen mit Mozzarella	159
11.124	Zucchini-Salat	160
11.125	Zucchini-Salat mit Auberginen	161
11.126	Zucchini-Schafskäse-Rösti	161
11.127	Zucchini-Tomaten	162
11.128	Zucchinihäppchen am Spieß	162
11.129	Zucchinihäppchen	163
11.130	Zucchinihäppchen mit Kalbfleischfüllung	164
11.131	Zucchinihäppchen mit Peperonata	165
11.132	Zucchinihäppchen mit Tomatensoße	165
11.133	Zucchinihäppchen	166
11.134	Zucchinihäppchen	166
11.135	Zucchinihäppchen	167
11.136	Zucchinihäppchen gefüllt mit Thunfisch-Paprikasoße	167
11.137	Zucchinihäppchen mit Rucolapesto & Erbsen Pasta di zucchini con pesto di rucola e piselli	168
11.138	Zucchinihäppchen	168
11.139	Zucchinihäppchen	169
11.140	Zucchinihäppchen	169

11.141	Zucchini-puffer	170
11.142	Zucciniring mit Tomaten	171
11.143	Zucciniröllchen mit Mozzarella und Frischkäsefüllung auf Tomaten- kompott	171
11.144	Zuccinisoufflé	172
11.145	Zuccinitörtchen	173
11.146	Zuccinitorte	173
12	Kuchen, Gebäck, Pralinen	175
12.1	Ananas-Zucchini-Kuchen	175
12.2	Tunfischkarte	175
12.3	Zucchini-Nuss-Cake	176
12.4	Zucchini-Schokoladen-Cake	176
12.5	Zucchini-Torte	177
12.6	Zuccinikuchen	178
12.7	Zuccinikuchen	178
12.8	Zuccinikuchen	179
13	Marmeladen, Konfitüren	181
13.1	Zucchini-Walnuss-Quiche	181
14	Mehlspeisen, Nudeln	183
14.1	Bandnudeln mit Zucchini in Safransauce Fettuccine alle zucchini e zafferano	183
14.2	Basilikum-Pasta mit Zucchini	183
14.3	Bunte Gemüsequiche	184
14.4	Crepes mit Zucchini und Mais	185
14.5	Farfalle mit Zucchini	185
14.6	Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini	186
14.7	Fusilli, Ricotta und Zucchini	186
14.8	Garganelli mit grünen Bohnen und Zucchini	187
14.9	Gemüselasagne	188
14.10	Gratinierte Gemüse-Farfalle	188
14.11	Käse-Gemüse-Lasagne	189
14.12	Kartoffel-Zucchini-Kuchen	190
14.13	Lasagne mit Garnelen und Zucchini	190
14.14	Lasagne mit Zucchini und Blüten	191
14.15	Lasagne von Zucchini und Lachsschinken mit Spänen von Trüf- felchampignons	192
14.16	Linguine mit Scampi, Zucchini und Austernpilzen	192
14.17	Makkaroni mit Zucchini und Käse	193
14.18	Möhren-Zucchini-Nudeln	193
14.19	Möhren-Zucchini-Nudeln mit Nuss-Käsesoße	194
14.20	Neapolitanischer Zuccinikuchen	194

14.21	Nudeln mit Safran und Zucchini	195
14.22	Nudeln mit Zucchini	195
14.23	Nudelnestchen mit Zucchini & Schinken	196
14.24	Pappardelle mit Zucchini in Pesto-Sahnesauce und Cocktailtomaten . .	196
14.25	Pasta, Zucchetti, Mozzarella	197
14.26	Penne mit Muscheln, Garnelen und Zucchini	197
14.27	Penne mit Zucchini und Mascarpone	198
14.28	Penne mit Zucchini, Scamorza und Safran	198
14.29	Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten	199
14.30	Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen	199
14.31	Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini	200
14.32	Ravioli mit Spinat und Zucchini	200
14.33	Ravioli mit Zucchinifüllung	201
14.34	Rote Spaghetti mit Zucchini	202
14.35	Sedani mit Safranzucchini	203
14.36	Sommerwähe mit Curry	203
14.37	Spätzle mit Puten-Zucchini-Ragout	204
14.38	Spaghetti mit drei Gemüsen	204
14.39	Spaghetti mit Ei und Zucchini	205
14.40	Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini	205
14.41	Spaghetti mit Scampi und Zucchini	206
14.42	Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce	206
14.43	Spaghetti mit Zucchini	207
14.44	Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen	207
14.45	TAGLIATELLE CON ZUCCHINI - BANDNUDELN MIT ZUCCHINI	208
14.46	Tagliatelle mit Steinpilzen und Zucchini	209
14.47	Tagliatelle mit Zucchini	209
14.48	Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen	210
14.49	Torte mit Zucchini und Mozzarella	211
14.50	Tortelli mit Zucchini-Soße	211
14.51	Tortellini mit Zucchini	212
14.52	Tortellini mit Zucchini-Soße	212
14.53	Trulli mit Zucchini und Räucherlachs	213
14.54	Zucchetti mit Pastafüllung	213
14.55	Zucchetti-Pfannkuchen	214
14.56	Zucchini-Fenchel-Soße	214
14.57	Zucchini-Gnocchi	215
14.58	Zucchini-Hackfleisch-Pie	216
14.59	Zucchini-Lasagne	216
14.60	Zucchini-Pie	217
14.61	Zucchini-Quiche	217
14.62	Zucchini-Quiche	218
14.63	Zucchini-Sahne-Soße	218
14.64	Zucchini-Tomaten-Quiche	219

14.65	Zucchini-Tomaten-Quiche	220
14.66	Zucchinimuffins	220
14.67	Zucchiniquiche	221
14.68	Zucchinispiß auf Ingwernudeln	222
14.69	Zucchinispißchen auf Ingwernudeln mit Sesambutter	222
14.70	Zucchinitorte	223
15	Pasteten, Terrinen	225
15.1	Terrine mit Krabben und Zucchini	225
15.2	Zucchinipastete	225
16	Reisgerichte	227
16.1	Zucchini-Risotto	227
17	Salate	229
17.1	Bunter Sommersalat	229
17.2	Bunter Wintersalat	229
17.3	Erdbeer-Zucchini-Carpaccio	230
17.4	Griechischer Zucchini-Salat	230
17.5	Indischer Zucchini-Reis-Salat	231
17.6	Kartoffelsalat mit Zucchini	231
17.7	Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone	232
17.8	Kürbissalat	232
17.9	Lammfrommer Salat	233
17.10	Lauwarmer Gemüsesalat mit Roastbeef	233
17.11	Lauwarmer Zucchetti-Salat	234
17.12	Linguine-Salat	234
17.13	Melonen-Zucchini-salat	235
17.14	Nudel-Zucchini-Salat	235
17.15	Nudelsalat mit Pesto	235
17.16	Paprika-Zucchini-Salat	236
17.17	Römischer Salat mit Gorgonzola	237
17.18	Roher Zucchini-Salat	237
17.19	Salat mit Zucchini	238
17.20	Tomaten - Zucchini - Salat	238
17.21	Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlingen	239
17.22	Warmer portugiesischer Salat	239
17.23	Zucchini Farmersalat	240
17.24	Zucchini-Champignon-Salat	240
17.25	Zucchini-Champignon-Salat	240
17.26	Zucchini-Feta-Salat	241
17.27	Zucchini-Karottensalat	241
17.28	Zucchini-Salat mit Avocadodressing	242
17.29	Zucchini-Salat mit Nudeln	242

17.30	Zucchini-Salat mit Pinienkernen	243
17.31	Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella	243
17.32	Zucchini-salat	244
17.33	Zucchini-salat	244
17.34	Zucchini-salat mit Käse-Knoblauch-Croûtons	244
17.35	Zucchini-salat mit Nüssen	245
18	Saucen, Marinaden	247
18.1	Basilikumschaum	247
18.2	Estragon-Senf-Sauce	247
18.3	Gemüsebutter mit Muskat	247
18.4	Zucchetti-Pesto	248
18.5	Zucchini-Vinaigrette	248
18.6	Zucchinipesto auf Ziegenkäse	248
19	Sonstiges	251
19.1	Eingelegte Zucchini mit Knoblauch	251
19.2	Griechisches Fondue	251
19.3	Zucchini-Püree	252
19.4	Zucchini-Röllchen	252
20	Vegetarisches, Vollwert	255
20.1	Gefüllte Zucchini	255
20.2	Gemüsepfanne mit Schafkäse	255
20.3	Gemüsespieße auf Dillsauce	256
20.4	Kartoffelküchlein mit Zucchini	257
20.5	Ratatouille	257
20.6	Salat mit gebratenem Tofu	258
20.7	Tofu mit Zucchini	259
20.8	Tofugratin mit Gemüse	259
20.9	Zucchettisouffle	259
20.10	Zucchini mit Feta und Polenta	260
20.11	Zucchini-Schnitten	261
20.12	Zucchini-kuchen	261
20.13	Zucchini-puffer - Mücver	261
20.14	Zucchini-puffer mit Paprikasahne	262
21	Vorspeisen, Suppen	265
21.1	Caprices des Dieux auf Zucchini-Streifen	265
21.2	Curry-Zucchetti-Suppe - eisgekühlt	265
21.3	Eingelegte Zucchini	266
21.4	Erbeer-Zucchini-Carpaccio	266
21.5	Erdbeer-Zucchini-Carpaccio	267
21.6	Fenchel-Zucchini-Suppe	267

21.7	Frittierte Zucchini	268
21.8	Gebratener Ziegenkäse in Zucchinistreifen	268
21.9	Gebratenes Zucchinicarpaccio mit Weichkäse und Ciabatta	269
21.10	Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou	269
21.11	Gemüsesuppe mit Käse	270
21.12	Grüne Gemüsesuppe	270
21.13	Grüne Suppe mit Zuckerschoten	271
21.14	Käse-Cremesuppe mit Zucchini	271
21.15	Kalte Sommersuppe	272
21.16	Kalte Zucchinisuppe	272
21.17	Kalte Zucchinisuppe	273
21.18	MARINIERTE KRÄUTER-ZUCCHINI UND KNUSPRIGE BRUSCHETTA	274
21.19	Marinierte Zucchini	274
21.20	Marinierte Zucchini und Austernpilze	275
21.21	Möhren-Zucchini-Suppe mit gebratenen Hähnchenstreifen	275
21.22	PAPPA DI ZUCCHINI - ZUCCHINISUPPE	276
21.23	Pfifferlingsuppe	276
21.24	Rohe Zucchini-Suppe	277
21.25	Sommerliche Zucchinisuppe	277
21.26	Überbackene Zucchini - Calabacines al horno	278
21.27	Zucchini a scapece	278
21.28	Zucchini in roher Tomatensauce Zucchini in salsa cruda di pomodoro	279
21.29	Zucchini- und Auberginenfrikadellen	279
21.30	Zucchini-Basilikum-Creme	280
21.31	Zucchini-Creme-Suppe mit Basilikum	280
21.32	Zucchini-Cremesuppe	281
21.33	Zucchini-Happen	281
21.34	Zucchini-Käse-Suppe	282
21.35	Zucchini-Kerbel-Suppe	282
21.36	Zucchini-Knoblauch-Suppe	283
21.37	Zucchini-Schafskäse-Röllchen	283
21.38	Zucchini-Taler	284
21.39	Zucchiniauflauf (Pizza verde)	284
21.40	Zucchinicremesuppe	285
21.41	Zucchinicremesuppe mit Pfifferlingen	285
21.42	Zucchinipuffer mit Räucherlachs	286
21.43	Zucchiniröllchen mit Schafskäse	286
21.44	Zucchinisuppe	287
21.45	Zucchinisuppe mit Hackbällchen	287
21.46	Zucchinisuppe mit Oliven-Crostini	288
21.47	Zucchinisuppe mit Reis	288
21.48	Zucchinisuppe mit Tomaten	289

1 Beilagen

1.1 Gegrillte Zucchini

4 Zucchini,
1/2 Tasse Olivenöl,
Salz,
Pfeffer,

3 EL Weißwein,
2 Knoblauchzehen (gepresst),
1 EL Basilikum

Knoblauch mit Weißwein, Salz und Pfeffer vermischen. Die gewaschenen Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Öl bepinseln. Auf dem heißen Grill zunächst eine Seite grillen, umdrehen und auf die gegrillte Seite die vorbereitete Knoblauch-Wein-Mischung verteilen. Wenn die untere Seite ebenfalls gegrillt ist, die Zucchini-scheiben auf eine Platte setzen, das klein zerzupfte Basilikum darüber streuen und sofort servieren.

1.2 Gemüse auf asiatische Art

Zutaten

150 g Möhren
150 g Zucchini
150 g grüne Paprikaschote
100 g Champignons
150 g Zwiebeln

3 EL Sesamöl oder mildes Pflanzenöl zum
Braten
Sojasauce, Sesamsamen
Salz, Pfeffer
ein Schuß Reiswein oder Weißwein
nach Geschmack Honig und Zitronensaft

Die Möhren, Zucchini und die Paprikaschote putzen, waschen. Die Champignons möglichst nur trocken, zum Beispiel mit einem Küchenpinsel, säubern. Sind sie sehr sandig, ganz kurz unter fließendem Wasser schwenken. Die Zwiebeln schälen. Die Möhren und Zucchini in feine Stifte schneiden, die Zwiebeln in dünne Scheiben, die grüne Paprikaschote in schmale Streifen. Die Champignons feinblättrig schneiden. Möglichst in einem Wok, sonst in einer großen, hohen Pfanne das Sesam- oder Pflanzenöl (oder auch ein Gemisch aus beidem) erhitzen und das Gemüse unter ständigem Rühren braten, bis es gar ist, aber noch Biß hat - das dauert nur wenige Minuten.

Mit einem guten Schuß Sojasauce, Sesamsamen, Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Reiswein oder etwas mehr Weißwein ablöschen. Nach Geschmack mit Honig und Zitronensaft süß - säuerlich abschmecken. Tip: eine pikante Beilage zu Fisch oder Geflügel.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.3 Julienne-Nudeln

400 g Zucchini	Salzwasser, siedend
400 g Rübli	2 EL Butter, weich
250 g frische feine Nudeln	

Von den Zucchini und Rübli mit dem Julienne-Schneider längs dünne Streifen abschälen (siehe Tipp). Nudeln mit dem Gemüse portionenweise al dente kochen, abtropfen, mit der Butter mischen, warm stellen.

Tipp: statt mit dem Julienne-Schneider mit dem Sparschäler dünne Streifen abschälen.

Mengenangabe: 6 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Pro Person: 180 kcal / 759 kJ; E 7 g, F 5 g, KH 27 g

1.4 Kartoffelkörnchen mit Zucchini Salat

400 g mehlig-festkochende Kartoffeln	1/2 Zitrone (Saft)
1 l Frittieröl oder -fett, ca.	weißer Pfeffer
Salz	Thymian
2 klein. Zucchini (ca. 250 g)	Brunnenkresse
2 EL Olivenöl	

Kartoffeln schälen, in Streifen raspeln. Mit einem Küchentuch gut trocknen. Frittieröl oder -fett in einem tiefen, aber kleinen Topf sehr heiß werden lassen. Ein Spezialsieb (Doppelsieb mit Griff) oder zwei verschieden große Passiersiebchen im heißen Öl schwenken. Doppelsieb öffnen, locker mit Kartoffelstreifen auslegen, fest zusammenpressen. Am Stiel im siedend heißen Fett hin und her bewegen, bis die Kartoffeln goldbraun gebacken sind. Sieb wieder öffnen, Körnchen vorsichtig herauslösen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen. Nacheinander acht Körnchen backen. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. In wenig Wasser mit dem Öl, Zitronensaft, Pfeffer, Thymian und Salz bissfest garen. Abtropfen lassen, lauwarm in die Kartoffelkörnchen füllen. Mit Brunnenkresse garnieren.

Tipp: Kartoffelkörnchen am Vortag herstellen. Zum Servieren einfach im Backofen bei 175° kurz erhitzen.

Mengenangabe: 4 Personen

1.5 Ratatouille

5 große, spanische Gemüsezwiebeln	1 Zweig Rosmarin,
3 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian,
1 kg Fleischtomaten	3 Stängel Petersilie)
1/2 l Olivenöl	Salz
1/4 l Weißwein	Pfeffer
1/4 l Tomatensaft	4 rote oder gelbe Paprikaschoten
1 Gewürzsträußchen	1 1/2 kg Auberginen
(2 Lorbeerblätter,	1 1/2 kg Zucchini

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.

Vom Öl 8 Eßlöffel in einem großen Steinguttopf oder einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die Tomatenstücke und die Knoblauchzehen zugeben und mit der Hälfte des Weißweins und dem Tomatensaft aufgießen. Das Gewürzsträußchen sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und alles bei schwacher Hitze 10 Min. schmoren lassen. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Auberginen und Zucchini waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf weitere 8 Esslöffel Öl erhitzen und die Auberginen und Zucchini darin bei starker Hitze unter Rühren schmoren, bis sie eine gelbe Farbe haben.

Backofen auf 190°C vorheizen Das restliche Öl in einem weiterer Topf erhitzen und die Paprikastreifen darin anbraten. Sämtliche Gemüse zur Zwiebel-Tomaten-Mischung geben, den restlichen Wein dazugießen und den Topfdeckel schließen.

In den Backofen auf die mittlere Schiene geben und 2 Std. schmoren lassen. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben, kurz abtropfen lassen (es soll aber noch ganz von dem Olivenöl durchzogen sein) und servieren. Das aromatische, abgetropfte Öl zum Kochen verwenden.

Die Ratatouille schmeckt warm und kalt gleich gut.

Mengenangabe: 10 Portionen

1.6 Zucchini im Parmesan-Käse

800 g Zucchini (quer in 5 cm dicke Scheiben),	200 g Parmesan-Käse (gerieben),
	100 g Butterflocken

Zucchini-scheiben in kochendem Salzwasser weich kochen (Dauer hängt vom Reifegrad der Zucchini ab). Gestaffelt in eine ausgebutterte Auflaufform legen. Käse und zuletzt Butterflocken darüber streuen. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten überbacken.

1.7 Zucchini mit Knoblauch geschmort

750 g Zucchini,	2 EL Butter,
2 Knoblauchzehen,	150 g Schinken, gekocht
1/2 TL Salz,	1/8 l Weißwein, trocken
Pfeffer,	3 Zweige Salbei

Die Zucchini waschen (große Zucchini schälen), längs halbieren, die Hälften in Stücke schneiden, die dann nebeneinander gelegt in einer großen Pfanne Platz haben. Knoblauch pressen, mit Salz und Pfeffer vermengen, auf die Schnittflächen der Zucchinistücke streichen. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Butter zergehen lassen. Die Zucchinistücke mit der Schnittfläche nach unten legen und leicht anbräunen. Die Schinkenstreifen darüberstreuen. Alles einige Minuten dämpfen. Mit dem Weißwein ablöschen. Die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden, über die Zucchini geben. 15 Minuten zugedeckt schmoren.

1.8 Zucchini mit Parmesan

1 kg sehr kleine Zucchini	Salz
50 g Schinkenspeck	Pfeffer
2 Zwiebeln	2 EL Wasser
1 Bd. glatte Petersilie	50 g geriebener Parmesankäse
20 g Butterschmalz	

Zucchini in dicke Scheiben, Schinkenspeck und Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken. Butterschmalz erhitzen, Speck, Zwiebeln und Petersilie darin andünsten. Zucchini dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Wasser hinzufügen und Zucchini 15 Minuten dünsten. Mit Parmesankäse bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.9 Zucchini-Tomaten-Gemüse

2 EL Olivenöl	16 Cocktailtomaten
4 klein. Zucchini	1 Zweig frischer Thymian
2 Knoblauchzehen	frisch gemahlener Pfeffer und Salz

Die Zucchini der Länge nach vierteln und quer in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten, je nach Größe halbieren oder vierteln. 2 EL Olivenöl in einem Topf oder einer kleinen, schweren Pfanne erhitzen. Die Zucchinistücke unter häufigem Wenden braten, bis sie knapp gar sind. Salzen und pfeffern. Die Zucchini mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm halten. Den Knoblauch schälen und in den Topf pressen. Die Tomaten und die abgestreiften Thymianblättchen zugeben und alles kurz bei starker Hitze

braten. Die Tomaten sollen saucig werden. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

Passt zu mediterran zubereitetem Fleisch, zu Grillsteaks oder auch zu herzhaftem Fisch. Das Bild zeigt Lammsteaks in Kräuterkruste mit Kartoffel-Oliven-Stampf.

Mengenangabe: 4 Portionen

2 Brot, Aufstrich

2.1 Crostini mit Zucchini-Pürée

1 kg Zucchini	250 g Ricotta
1 Zwiebel	4 Stängel Basilikum
2 Knoblauchzehen	1/2 Bd. Koriander
5 EL Olivenöl	Pfeffer
Salz	1 Spritzer Zitronensaft

Man schält die Zucchini, schneidet sie in Würfel und dünstet sie zusammen mit der fein geschnittenen Zwiebel, den zerdrückten Knoblauchzehen, vier EL Olivenöl und etwas Salz, bis sie zerfallen. Das dauert 20- 30 Minuten. Dann werden die Zucchini mit einer Gabel zerdrückt und bei kleiner Hitze geköchelt, damit die Flüssigkeit ganz verdunstet.

Dieses Püree lässt man abkühlen und stellt es noch ein paar Stunden in den Kühlschrank. Man vermischt es mit dem Ricotta, dem gehackten Basilikum und den Korianderblättern, dazu etwas Salz und Pfeffer. Zum Schluss hebt man noch einen EL Olivenöl und einen Spritzer Zitronensaft darunter. Das schmeckt ganz köstlich erfrischend auf Crostini oder als Beilage zu Gegrilltem.

Crostinis von Ciabatta-Brot oder Baguette: Man nimmt die Brötchen und schneidet feine Scheiben draus. Die röstet man.

Mengenangabe: 25 Crostini

2.2 Gipfel mit Poulet und Zucchini

8 Frischback-Gipfel	Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter oder Margarine, weich	1 EL Kräutersenf
<i>Füllung</i>	200 g Zucchini,
16 Pouletbrust-Filets	mit dem Sparschaler in dünne Streifen ge-
Olivenöl oder anderes Öl zum Anbraten	schnitten
1/2 TL Salz	8 Tranchen Rohschinken

Gipfel längs halbieren. Die Schnittflächen mit Butter oder Margarine bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Füllung: Die Filets portionenweise ca. 3 Min. im heißen Öl anbraten. Herausnehmen, würzen, mit Senf bestreichen. Je 2 Filets zuerst mit den Zucchini-Streifen, dann mit dem Rohschinken umwickeln, auf die Gipfel-Böden legen, Deckel aufsetzen.

BACKEN: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 10 Min.

2.3 Schwarzbrot mit Zucchiniröllchen

einige Blätter Lollo Bianco	1 EL Rapsöl
einige Stangen Rauke	125 g Weißschimmelkäse
4 Scheib. Roggenvollkornbrot	mit Champignonstückchen (ersatzweise Camembert)
Salz, Pfeffer	
3-4 Kirschtomaten	2 kleinere Zucchini (zusammen ca. 300 g)
3-4 klein. weiße Champignons	20 g Roggenvollkornbrot

Zucchini längs in 12 dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben von jeder Seite 1-2 min hellbraun braten, dann auf Küchenkrepp legen, salzen und pfeffern. Die Brotscheiben dünn buttern. Jeweils eine Brothälfte mit Salatblättern, die andere mit Rauke belegen. Den Käse in Scheiben schneiden, auf die noch warmen Zucchini verteilen, diese aufrollen. Röllchen auf den Salatblättern anrichten. Kirschtomaten und Champignons in Scheiben schneiden und auf der Rauke anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

290 kcal / 1220 kJ

2.4 Zucchetti-Brot

450 g Mehl	30 g Hefe
4 EL Maismehl	1 dl Wasser, ca.
2 TL Salz	1 EL Olivenöl
3 EL Parmesan, gerieben	1 Ei, verklopft
250 g Zucchetti, gerieben, ca.	Margarine oder Butter zum Einfetten der Form
2 Bd. Basilikum, gehackt	

Mehl, Maismehl, Salz und Parmesan in einer Schüssel mischen, die mit der Rösti- oder Bircherraffel geriebenen Zucchetti und den Basilikum begeben, vermischen. Hefe mit dem Wasser anrühren, mit dem Olivenöl und dem Ei zu den übrigen Zutaten geben, zu einem feuchten Teig zusammenfügen, zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen, in die gefettete Form einfüllen, nochmals kurz gehen lassen.

Backen: 40-45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Wenn die Zucchetti mit der Bircherraffel gerieben werden, ziehen sie viel mehr Saft. In diesem Fall die Wasserbeigabe auf 1/2 dl reduzieren.

Mengenangabe: 1 Cakeform von ca. 28 cm

3 Eierspeisen

3.1 Kartoffel-Omeletts mit Kabanossi - -Wurst und Zucchini

<i>Zutaten</i>	6 Eier
8 gleich große festkochende Kartoffeln (ca. 450g)	1 EL Crème fraîche
1 Zucchini (ca. 200 g)	Salz
20 Butter	Pfeffer
150 g Kabanossi-Wurst	Edelsüßpaprika

1. Kartoffeln gründlich unter fließendem kaltem Wasser sauberbürsten. Anschließend mit einer Gabel mehrfach einstechen. Noch feucht in eine mikrowellengeeignete Form legen.
2. Mit Mikrowellenfolie abdecken. Bei 600 Watt 7 Minuten garen. Circa 5 Minuten im Gerät ruhen lassen.
3. Kartoffel etwas abkühlen lassen. Pellen und in Scheiben schneiden.
4. Zucchini waschen, Enden abschneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
5. Eine mikrowellengeeignete Form (28 cm Y) mit 10 g Fett auspinseln. Zucchini darin verteilen. Abgedeckt bei 600 Watt 3 Minuten garen. Herausnehmen, beiseite stellen.
6. Gesäuberte Form mit restlichem Fett auspinseln. Kabanossi in gleichmäßige Scheiben schneiden.
7. Eier trennen. Eigelb, Crème fraîche, Gewürze verquirlen. Abschmecken.
8. Eiweiß steif schlagen. Eischnee auf die Eigelbmasse geben. Unterheben und in die gefettete Form geben, glattstreichen. Mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 360 Watt 4 Minuten garen.
9. Kartoffeln, Zucchini und Kabanossi auf der Omletmasse verteilen. Abgedeckt bei 360 Watt 6 Minuten garen. Anschließend 5 bis 10 Minuten ruhenlassen. Nach Wunsch mit Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

3.2 Pochierte Eier auf Zucchini-Pesto

<i>ZUCCHINI-PESTO</i>	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1-2 Zucchini (ca. 300 g)	<i>EIER</i>
1 EL Olivenöl	1 1/2-2 l Wasser
2-3 EL Wasser	3 EL Essig
1/4 TL Salz	4 frische Eier
2 EL Parmesan, frisch gerieben	1/4 TL Salz
2 EL Basilikumblätter, fein geschnitten	1 Cicerino rosso, ganz, in feinen Scheiben
1/2 Knoblauchzehe, gepresst	

1-2 EL Aceto balsamico
1 EL Olivenöl oder anderes Öl

Salz, Pfeffer, nach Bedarf
einige Basilikumblätter, für die Garnitur

Zucchini-Pesto: Zucchini in Scheibchen schneiden, einige für die Garnitur zugedeckt beiseite stellen, Rest im warmen Olivenöl andämpfen. Wasser zugeben, würzen, zugedeckt ca. 10 Min. weich garen. Zucchini mit den restlichen Zutaten pürieren, würzen.

Eier: Wasser und Essig in einer weiten Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren. Jeweils ein Ei in eine Tasse aufschlagen. Sorgfältig aus der Tasse ins leicht kochende Wasser gleiten lassen, 3-4 Min. ziehen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, würzen.

Servieren: Cicorino und beiseite gestellte Zucchinis Scheibchen auf Tellern anrichten, mit dem Aceto und dem Öl beträufeln, würzen. Eier und Pesto darauf anrichten, garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

3.3 Pochierte Eier auf Zucchinisalat mit Joghurtremoulade

20 ml Obstessig
50 ml Essig
Jodsalz, Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
3 Sardellen
1 EL Kapern
1/2 Essiggurke

1 Becher Joghurt
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 Frühlingszwiebel
2 klein. Tomaten
2 klein. Zucchini
4 frische Eier

Einen 1/2 Liter Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen, Eier einzeln in ein Schälchen schlagen und in das Essigwasser einlaufen lassen; die Eier ca. 6 ? 8 Minuten darin pochieren. Eier herausnehmen, abschrecken mit kaltem Wasser und auskühlen lassen. Zucchini putzen, waschen und grob mit der Schale hobeln. Frühlingszwiebel fein schneiden. Tomaten ausstechen, oben kreuzweise einschneiden, ins heiße Wasser geben, abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, Kernhaus entfernen und das Fruchtfleisch in Filets zerteilen. Essiggurke, Kapern und Sardellen fein hacken. Zucchini mit Frühlingszwiebel und Tomatenfilets vermischen, Essig und Öl zugeben, vermengen und mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken. Joghurt glatt rühren; gehackte Sardellen, Kapern und Gurken zugeben, vermischen und mit Schnittlauch, Petersilie, Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Zucchinisalat auf Tellern verteilen, je 2 Eier darauf setzen und mit der Joghurtremoulade überziehen. Als Beilage eignet sich frisch aufgebackenes Knoblauch-Baguette.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

3.4 Zucchini-Frittata mit Petersilie und Rucola

1 Zucchini	5 Eier
2 Stangen Staudensellerie	2 EL Milch
1 Zwiebel	3 EL Semmelbrösel
2 EL Olivenöl	150 g ger. Gouda
Salz, Pfeffer	1 EL Butter
1/2 Bd. Petersilie	30 g Rucola

Zucchini, Sellerie waschen, putzen und in Scheiben bzw. Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Zucchini im heißen Öl kräftig anbraten. Zwiebel, Sellerie zufügen, würzen, ca. 5 Min. dünsten. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und hacken. Eier, Milch, Semmelbrösel, Petersilie und 50 g Käse verrühren, würzen. Das Gemüse unterheben. Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Ei-Gemüse-Masse hineingeben und zugedeckt ca. 15 Min. stocken lassen. Backofengrill vorheizen. Die Frittata auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gleiten lassen. Den restlichen Käse darüber streuen und unter dem Grill ca. 1 Min. überbacken. Rucola abrausen, putzen und trockenschütteln. Die Frittata in Stücke schneiden und mit dem Rucola garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person: 390 kcal; E 24 g, F 26 g, KH 15 g

3.5 Zucchini-Piccata

4 Eier, verknüpft	wenig Pfeffer
40 g geriebener Parmesan	250 g Zucchini, grob gerieben
1 TL Thymian, fein gehackt	1 TL Olivenöl
1/2 TL Salz	

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Eier mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Zucchini daruntermischen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Pro Piccata ca. 2 El Zucchini-Masse in die Pfanne geben, etwas zusammenschieben, beidseitig je ca. 2 Min. braten.

Dazu passt: Salat oder Risotto.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 152 kcal / 636 kJ; E 11 g, F 11 g, KH 2 g

3.6 Zucchini-Soufflé

300 g Zucchini	Salz
1 EL Margarine oder Butter	80 g Greyerzer, gerieben
30 g Margarine oder Butter	40 g Parmesan, gerieben
40 g Mehl	4 Eiweiß, steif geschlagen
3 dl Hühnerbouillon	Margarine oder Butter zum Einfetten der Form
Muskat	
Pfeffer	

Zucchini in feine Julienne schneiden. In der Bratpfanne in der warmen Margarine oder Butter unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten braten, die Flüssigkeit soll weitgehend verdampfen.

Margarine oder Butter in der Pfanne schmelzen, Mehl zugeben und kurz dünsten. Alle Bouillon aufs Mal dazugießen, unter ständigem Rühren aufkochen, würzen, Sauce auskühlen lassen. Käse und Zucchini mit der Sauce mischen. Eischnee sorgfältig drunterziehen.

In die Souffleform (ca. 20 cm Ø) füllen, sofort backen.

Backen: ca. 40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Tipp: Für dieses Souffle können Eiweißresten aufgebraucht werden.

4 Eingemachtes, Eingelegtes

4.1 Eingelegte Zucchini

1.5 kg Zucchini
Salz
375 ml Tomatensaft
250 ml Olivenöl

3 mittelgroße Knoblauchzehen
Pfeffer aus der Mühle
4 Bd. Basilikum

Zucchini waschen, die Stielenden entfernen und der Länge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Nebeneinander auf Küchentrepp legen und dünn mit Salz bestreuen. Den Tomatensaft mit 125 ml Olivenöl verquirlen, die gepellten, durchgepressten Knoblauchzehen unterrühren und würzen. Zucchinischeiben trocken tupfen und im restlichen Öl in einer Pfanne portionsweise braun braten. Zucchinischeiben und Basilikumblätter in ein großes Glas schichten, mit der Tomatensauce übergießen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Hält sich ein paar Tage im Kühlschrank. Als Vorspeise reichen.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

4.2 Gedörrte Zucchini

Zucchini

Die Zucchini lassen sich dörren, so lange die Kerne noch weich sind. Bei älteren Exemplaren muss man das Kerngehäuse und die Schale entfernen. Das Gemüse waschen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden, dicht an dicht auf ein Kuchenblech legen und einige Tage an der prallen Sonne trocknen lassen. Über Nacht ins Haus nehmen. Natürlich lassen sie sich auch im Umluft-Backofen (Türe etwas offen lassen) bei 50 Grad oder im Dörrapparat trocknen. Vor der Zubereitung die gedörrten Zucchini über Nacht in viel kaltem Wasser einweichen.

4.3 Kürbis oder Zucchini nach Onkel Arthurs Rezept

Kürbis in Schnitze zerteilen. Von diesen die Schale und das Kerngehäuse mitsamt den Fasern entfernen, Fruchtfleisch in Scheibchen schneiden. Abwiegen, Zucchini waschen, schälen, in Scheiben schneiden oder auf der Röstiraffel raffeln. Abwiegen.

Auf 1 kg Fruchtfleisch nimmt man 1 kg Zucker, 1 Zitrone, 2 fingerlange Ingwerwurzel, 1 Msp Cayennepfeffer Zucker mit dem Fruchtfleisch vermischen. Zitronenschale mit dem Sparschäler schälen. Die Schale und den Saft unter die Früchte mischen. Mit einem Teller beschwert über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag alles aufkochen. So lange köcheln lassen, bis die Fruchtstücke leicht glasig sind. Sie mit dem Schaumlöffel aus dem Saft heben und in heiß ausgespülte Schraubdeckelgläser füllen. Zitronenschale noch im Saft lassen! Ingwerwurzel schälen, fein raffeln, zum Sirup geben, ebenso Cayennepfeffer beifügen. Alles nochmals 5 Minuten kochen. Die Zitronenschalen in die einzelnen Gläser verteilen. Den Saft drübergießen. Sofort mit heiß ausgespülten Deckeln verschließen. Der Saft muss die Fruchtstücke bedecken. Falls zuwenig Saft vorhanden ist, 200 g Zucker mit 100 ml Wasser aufkochen. Sobald der Zucker geschmolzen ist, in die Gläser verteilen.

4.4 Zucchini-Pickles

1 kg Zucchini	2 rote Chilischoten
1 Bd. Frühlingszwiebeln (250 g)	3/8 l milder Weinessig
Salz	150 g Zucker
2 Zweige Dill	1 Beutel Gurkengewürz (z.B. von Ubena)

Die Zucchini waschen, Spitzen und Stängelansätze entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs halbieren.

Das Gemüse getrennt in kochendes Wasser geben und auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 aufkochen und in kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. In vorbereitete, mit kochendem Wasser ausgespülte Gläser geben, Dillzweige und Chilischoten zufügen.

Den Essig mit 3/8 l Wasser, Zucker und dem Gurkengewürz auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 aufkochen und vorsichtig über die Gurken gießen; dabei soll das Gemüse vollständig bedeckt sein.

Die Gläser mit Twist-off-Deckeln verschließen und kühl aufbewahren.

Tipp: Hält sich 2-3 Monate.

Mengenangabe: 2 Gläser je 1 Liter

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Glas: ca.: 424 kcal / 1780 kJ

4.5 Zucchini-Relish

250 g Zucchini	1/2 Beutel Pikant-Fix für Relish
125 g Paprikaschoten, rote	50 g Zucker
125 g Zwiebeln	50 ml Weinessig

Zucchini und Paprikaschoten grob pürieren, Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

Gemüsemasse in eine große Glasschüssel geben, mit Pikant-Fix, Zucker und Weinessig mischen. Relish zugedeckt im Mikrowellengerät 10 Minuten bei 700 Watt garen. Dabei mehrmals umrühren. Heiß in vorbereitete Gläser füllen und diese sofort verschließen.

Als Beilage zu Gegrilltem servieren.

4.6 Zucchini-Stachelbeer-Relish

500 g Gelierzucker 2:1	4 Stängel Zitronengras
300 ml Weißweinessig	4-5 Knoblauchzehen
Pfeffer	250 g Schalotten
Salz	500 g reife Stachelbeeren
5 Thymianzweige	1 kg Zucchini
2 Stiele Rosmarin	

Zutaten für 8 Gläser à 250 ml: (Obst/Gemüse vorbereitet gewogen) Zucchini waschen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Stachelbeeren waschen und Blüten abzupfen. Schalotten und Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Zitronengras putzen, holzige Außenhaut entfernen und Inneres fein hacken. Kräuter zusammenbinden. Alles mit 25 g Salz, Pfeffer und 250 ml Essig aufkochen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten weich garen. Etwas abkühlen lassen, Kräuter entfernen. Gelierzucker unterrühren, mit Salz, Pfeffer und übrigem Essig pikant abschmecken und unter gelegentlichem Rühren wieder zum Kochen bringen. Ca. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen, dann sofort randvoll in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 65

Zubereitungszeit: Ca. 65 Minuten

4.7 Zucchini-Würfel in Öl

3 dl Wasser	1 Zweiglein Rosmarin
3 dl Kräuternessig	600 g Zucchini, in Würfeln
1 TL Salz	5 dl kalt gepresstes Olivenöl, ca.

Wasser und Essig mit Salz und Rosmarin aufkochen. Zucchini portionenweise ca. 2 1/2 Min. blanchieren, herausnehmen, auf Küchentuch gut abtropfen. Zucchini in saubere Gläser verteilen, mit Öl auffüllen, so dass sie 1 cm bedeckt sind, Glas verschließen. Evtl. später Öl nachgießen.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren. Auberginen rasch konsumieren.

Mengenangabe: 2 Gläser von je ca. 3 dl

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro 100 g: 323 kcal / 1351 kJ; E 2 g, F 34 g, KH 2 g

5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

5.1 Brot-Zucchini-Auflauf

1/2 Baguette-Brot	100 g Schmelzkäsezubereitung mit
1 Knoblauchzehe	Kräutern (z. B. Milkana)
5 EL Olivenöl	Salz
500 g Zucchini	Pfeffer
40 g Margarine	Muskatnuß, geriebene
30 g Mehl	50 g Emmentaler, geriebener
1/2 l Milch	1 Bund Basilikum

Das Baguette in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe pellen, fein hacken und mit dem Olivenöl verrühren. Die Brotscheiben nebeneinander auf ein Backblech legen, mit dem Knoblauchöl beträufeln und im auf 200° vorgeheizten Backofen 8 bis 10 Minuten goldbraun rösten. Inzwischen die Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Margarine in einem Topf erhitzen. Das Mehl hineingeben und durchschwitzen lassen. Unter Rühren mit der Milch ablöschen. Alles kurz aufkochen lassen. Den Schmelzkäse in die Sauce geben und darin unter Rühren zerlassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Baguettescheiben abwechselnd mit den Zuchinischeiben in eine Quicheform (Ø 26 cm) geben. Die Käsesauce gleichmäßig darüber verteilen und mit dem Emmentaler bestreuen. Im auf 200° vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten überbacken. Das Gratin vor dem Servieren mit Basilikumblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

5.2 Champignon-Zucchini-Auflauf

1 Bd. Basilikum	Salz, Pfeffer
1/4 l Milch	100 g mittelalter Gouda
1 rote Paprikaschote	1 Knoblauchzehe
300 g Champignons	4 Eier
4 klein. Zucchini	150 g Creme fraîche
Fett zum Anschwitzen und Einfetten	

Zuchinis waschen, Stielende entfernen, längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, Stielende und Kerngehäuse entfernen, in dünne Streifen schneiden. Champignons trocken abreiben und in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit wenig Fett die Champignons kurz anschwitzen, ebenso die Zuchinischeiben. Die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Den Käse reiben. Für die Eiermilch: Die Eier

mit der Milch und der Creme fraîche kräftig verschlagen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und zerdrücktem Knoblauch kräftig würzen und anschließend den feingeschnittenen Basilikum unterrühren. Eine ovale Auflaufform einfetten und Champignons, Zucchini und Paprika abwechselnd einschichten. Die Eiermilch darüber geben. Zum Schluss mit dem geriebenen Käse überstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 30 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

445 kcal / 1860 kJ

5.3 Clafoutis mit Zucchini und Feta

400 g möglichst gleich große Zucchini,
schräg in ca. 2 cm breiten Stücken
Salzwasser

GUSS

150 g Feta (nach Belieben Schaf- oder
Ziegen-Feta)
2 EL Mehl
3 Eier
4 dl Milch
1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Rosmarinnadeln, gehackt
1 TL Koriandersamen, grob zerstoßen,
nach Belieben
wenig Salz
Pfeffer aus der Mühle

GARNITUR

50 g Feta, in Würfeln
2 Zucchini mit Blüten, nach Belieben
wenig Rosmarin

Vorbereiten: Zucchini kurz im siedenden Salzwasser blanchieren, kalt abspülen, abtropfen.
Guss: Alle Zutaten bis und mit Knoblauch pürieren. Rosmarin und evtl. Koriander beige-
geben, würzen, in die Form gießen, Zucchini hineinsetzen.

Backen: Ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, bis der Guss fest
ist. Garnieren.

Tipps: - Clafoutis statt mit Zucchini mit gemischtem Sommergemüse zubereiten (z. B.
blanchierte Bohnen oder Patissons, Tomaten, Peperoni). - Für den Guss statt Mehl 100 g
Brot verwenden. Dieses ohne Rinde in der Milch für den Guss ca. 10 Min. einweichen,
alles pürieren.

Mengenangabe: 1 gefettete ofenfeste Form von ca. 2 Liter

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 30 Min.

5.4 Deftiges Hackfleisch-Romadur-Gratin mit Zucchini

Butter zum Ausfetten der Form	2 EL Semmelbrösel
150 g Romadur (belgischer Weichkäse)	5 EL Schlagsahne
500 g Zucchini	1 Ei
500 g rohe, geschälte Kartoffeln	Salz, Pfeffer, frischgeriebene Muskatnuss
60 g Butterschmalz zum Braten	100 g feingewürfeltes Dörrfleisch
1 EL Rosmarin	500 g gemischtes Hackfleisch
1 TL frische Thymianblättchen	

Hackfleisch, Dörrfleisch, Ei, Schlagsahne, Gewürze und Semmelbrösel gut vermengen und daraus Frikadellen formen. In Butterschmalz mit frischem Thymian in geschlossener Kasserolle bei geringer Hitze etwa 6 Minuten braten. Erst zum Schluss bei schärferer Hitze bräunen. Rohe Kartoffeln und Zucchini würfeln. Erst die Kartoffeln in Butterschmalz mit Rosmarin goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann getrennt davon die Zucchini 3 Minuten in Butterschmalz garen. Salzen und pfeffern. In die Mitte einer mit Butter gefetteten Gratinform die Frikadellen platzieren, mit Kartoffelwürfeln einrahmen. Die Ränder mit Zucchini auffüllen. Frikadellen mit Romadurscheiben belegen. Mit Thymian bestreuen und etwa 2 Minuten unter dem Grill gratinieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

861 kcal / 3604 kJ

5.5 Gemüse-Eintopf mit Zucchini

1 Beutel Langkorn-Patna-Reis (125 g)	2 EL Butterschmalz
200 g Putenschnitzel	1/2 l Brühe (Instant)
2 Zwiebeln	150 g tiefgefrorener Broccoli
1 Zucchini (300 g)	100 g tiefgefrorene Erbsen
150 g frische Champignons	einige Oreganoblättchen
1 Möhre	

Den Reis nach Packungsaufschrift zubereiten. Das Putenschnitzel in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Zucchini, Champignons und Möhre waschen; Zucchini und Champignons in Scheiben, die Möhre in Stifte schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 erhitzen, die Putenwürfel anbraten, die Zwiebelwürfel und Champignonscheiben zufügen und auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 6-8 mitdünsten. Mit Brühe aufgießen.

Die Zucchinischeiben und Möhrenstifte zugeben und 5-8 Minuten garen. Dann die Erbsen einstreuen und den Reis aus dem Kochbeutel unterheben. Noch einmal auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 aufkochen, mit Oreganoblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion: ca.: 342 kcal / 1436 kJ

5.6 Gemüse-Gratin

750 g Kartoffeln	Pfeffer
500 g Zucchini	Thymian
1 groß. Dose geschälte Tomaten	3 Eier
50 g geräucherter durchwachsener Speck	1 Becher Sahne
1 EL Butter	Paprikapulver
2 groß. Zwiebeln	150 g Holland-Gouda, mittelalt
250 g Hackfleisch	50 g Holland-Gouda, alt
Salz	

Die Kartoffeln garen, pellen und in Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und erst dann in Scheiben schneiden. Die Tomaten in ein Sieb abgießen. Den Speck fein würfeln. In der Butter auslassen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken, zum Speck in die Pfanne geben und darin glasig dünsten. Das Hackfleisch zufügen, bröselig braten. Zucchini dazugeben und 5 -10 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Eier und die Sahne miteinander verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver kräftig würzen. Den mittelalten Gouda grob reiben. Die eine Hälfte davon mit den Kartoffeln mischen. Andere Hälfte zu den Zucchini geben. Den alten Gouda fein reiben. In eine gebutterte Auflaufform zuerst die halbe Kartoffelmasse, dann das Hackfleisch mit den Zucchini, anschließend die Tomaten geben. Den Abschluss bilden wieder die Kartoffeln. Die Eiersahne darübergießen und mit dem alten Gouda bestreuen. Im Ofen bei 200 Grad 30-40 Minuten backen.

5.7 Gemüsegratin mit Tintenfisch

600 g Auberginen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
500 g Zucchini	500 g Fleischtomaten
7 EL Olivenöl	1 TL getrocknete Kräuter der Provence
4 Knoblauchzehen	3 EL Basilikumblättchen
500 g Tintenfische küchenfertige	5 EL Semmelbrösel
Salz	100 g Appenzeller, frisch gerieben

1. Das Gemüse waschen, von Stiel- und Blütenansätzen befreien und in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne 4 El. von dem Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben darin nacheinander von beiden Seiten 6 - 8 Minuten braten. Die Knoblauchzehen durch die Presse dazudrücken und alles in eine Schüssel geben. Die Zucchini-scheiben in 2 Esslöffeln von dem Öl 3 - 4 Minuten braten, in die Schüssel geben.

3. Die Tintenfische kalt abspülen, längs halbieren, in schmale Streifen schneiden. Im verbliebenen Fett etwa 5 Minuten braten, salzen und pfeffern.
4. Die Tomaten häuten, grob hacken, dabei Stielansätze und Kerne entfernen. Mit dem Gemüse und den Gewürzen mischen, die Basilikumblättchen in Streifen schneiden und untermischen.
5. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit dem restlichen Olivenöl einpinseln. Das Gemüse und die Tintenfische abwechselnd in die Form füllen. Die Semmelbrösel mit dem Käse mischen und auf dem Gemüse verteilen. Im Backofen (Mitte) 25 - 30 Minuten überbacken, bis das Gratin eine schöne Kruste hat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2100 kJ

5.8 Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und Zucchini

350 g Makkaroni	250 g Mozzarella
150 g Erbsen aus der Dose	100 ml trockener Weißwein
2 Zucchini	Basilikumblätter
10 EL Bechamelsoße	Olivenöl
2 EL Milch	Salz
2 EL geriebener Parmesan	Pfeffer

1. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Makkaroni darin al dente garen und abgießen. Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. Erbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. In einer Schüssel Bechamelsoße, Milch, Parmesan und einige zerpflückte Basilikumblätter verrühren. Mozzarella in Würfel schneiden und beiseite stellen.
3. Erbsen und Zuchinscheiben zu den Makkaroni geben. In einer beschichteten Pfanne einen Schuss Öl erhitzen und Makkaroni mit Gemüse hineingeben. Alles anbraten, mit Wein begießen und großzügig Pfeffer drübermahlen. Bechamelsoße über die Makkaroni geben und gut vermengen. Die Pasta in eine Auflaufform geben.
4. Mozzarellawürfel dazugeben und umrühren. Mit Parmesan bestreuen und 15 Minuten im Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist und die Oberfläche goldbraun ist.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

5.9 Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini

Für den Teig

300 g Mehl
 150 g Butter
 1/2 Glas Milch
 1 Ei

1 Prise Salz

Für die Füllung:

300 g Makkaroni
 200 g Rinderhack
 400 g geschälte Tomaten
 150 g tiefgekühlte Erbsen

200 g Zucchini
 150 geriebener Emmentaler
 150 g geriebener Parmesan
 1 EL Olivenöl
 25 g Butter
 1/2 Möhre
 1 Stange Sellerie
 1/2 Zwiebel
 Salz
 Pfeffer

1. In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken und die zerstückelte Butter, das Ei und eine Prise Salz hineingeben. Kneten bis ein glatter Teig entsteht. Wenn nötig, etwas Milch zugeben. Eine Kugel formen, in Folie einwickeln und im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel, Möhre und Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomaten klein schneiden. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen und das Fleisch anbraten, Gemüse und Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze 45 Minuten garen. Zucchini in Scheiben schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit die Zucchini und Erbsen zugeben und weitere zehn Minuten garen.
4. Salzwasser in einem Topf aufkochen und die Makkaroni al dente kochen. Abgießen, in eine Terrine geben und mit der Fleischsoße vermischen.
5. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in eine größere und eine kleinere Portion teilen. Mit einem leicht bemehlten Nudelholz dünn in zwei Teigplatten ausrollen.
6. Eine Auflaufform mit hohem Rand einfetten und bis über den Rand mit der größeren Teigscheibe auslegen. Die Makkaroni draufgeben, mit Parmesan und Emmentaler überstreuen. Backofen auf 180 °C vorheizen.
7. Mit der kleineren Teigplatte bedecken und die Ränder gut zusammendrücken. Mit Teigresten Verzierungen formen und die Pastete dekorieren. Den Teigdeckel mehrmals einstechen, damit Dampf während der Garzeit entweichen kann.
8. Oberfläche mit geschlagenem Eidotter bepinseln. In den Ofen geben und in 45 Minuten goldgelb backen.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde 40 Minuten

Ruhezeit für den Teig: 1 Stunde

5.10 Pipe al forno mit Kürbis und Zucchini

300 g Pipe	geriebener Parmesan
4 Zucchini	Salz
1 kg Kürbis	Pfeffer
80 g Butter	<i>Zum Dekorieren:</i>
2 EL Zitronensaft	Petersilie
80 g Mozzarella	

1. Schale und Kerne vom Kürbis entfernen und das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden. In eine große Kasserolle geben, Butter zufügen. Zudecken und bei schwacher Hitze 10-15 Minuten weich dünsten.
2. Den Kürbis pürieren, im Topf langsam erhitzen. Salzen, pfeffern und Zitronensaft zugeben.
3. Zucchini waschen, abtrocknen und putzen. In sehr dünne runde Scheiben schneiden. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln al dente garen. Abgießen und mit dem Kürbispüree und Zuchinscheiben vermischen.
4. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Eine Schicht Pasta in eine Auflaufform geben, mit einem Teil der Mozzarella bedecken, den Rest der Nudeln einfüllen und mit der restlichen Mozzarella belegen. Mit Parmesan bestreuen und 25 Minuten im Ofen überbacken. Goldgelb, heiß und mit Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde

5.11 Polenta-Zucchini-Gratin

750 ml Gemüsebrühe (instant)	500 g Zucchini
Salz	3 EL Basilikumöl
Pfeffer	2 EL Butter in Flöckchen
Muskat	100 g ger. Gouda
225 g Polenta (Maisgrieß)	1 Zweig Rosmarin

Die Brühe mit Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. Die Polenta einrühren und nach Packungsanleitung ca. 20 Min. quellen lassen. Auf ein Backblech streichen und abkühlen lassen.

Zucchini abbrausen, trockentupfen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ca. 3 Min. im heißen Öl braten, dann würzen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Aus der Polenta Taler ausstechen. Zucchini und Polenta dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Butterflöckchen belegen und mit dem Käse bestreuen. Den Rosmarinzwig abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und über das Gratin geben. Im Ofen etwa 20 Min. überbacken.

Noch schneller geht es mit einer 5-Minuten-Polenta.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. ca. 20 Min.

Backen ca. 20 Min.

pro Pers.: 470 kcal; E 14 g, F 26 g, KH 45 g

5.12 Rädliauflauf

Öl zum Anbraten

300 g Lyoner, Cervelats, ohne Haut,
oder Fleischkäse, in 2-3 mm dicken Schei-
ben

400 g mittelgroße Kartoffeln,
in 2 mm dicken Scheiben

1/2 TL Salz

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

2 mittelgroße Zucchini (ca. 400 g),

in 3 mm dicken, schräggeschnittenen Schei-

ben

Guss

2 Eier, verklopft

50 g geriebener Käse,

z. B. Sbrinz oder Parmesan

1 Rahm- oder Halbfettquark (150 g)

2 dl Milch

1/2 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Msp. Muskat

1 TL Provencale-Kräutermischung

Das Öl in einer weiten Bratpfanne heiß werden lassen. Die Wurstscheiben anbraten, herausnehmen, zur Seite stellen, dann die Kartoffelscheiben anbraten. Hitze reduzieren, salzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Vom Feuer nehmen.

Die Kartoffel-, dann die Wurst- und zuletzt die Zucchettischeiben in eine ofenfeste, gefettete Form schichten.

Für den Guss alle Zutaten verrühren, drübergießen.

Backen: ca. 45 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

5.13 Spaghettiauflauf mit Zucchini, - Schinken und Tomaten

250 g Spaghetti

100 g Zucchini

100 g gekochter Schinken (in Streifen)

200 g Tomatenwürfel

400 ml Tomatensauce

100 g Crème fraîche

100 g geriebener Käse

1 Zwiebel in Würfeln

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

Oregano

Salz

Pfeffer

Die Spaghetti in ausreichend Wasser kochen und kalt abspülen. Die Zucchini in Streifen schneiden und mit Olivenöl anschwitzen, die Schinkenstreifen und Tomatenwürfel hinzufügen und schmoren lassen. Tomatensauce und Crème fraîche zufügen, abschmecken

und mit den Spaghetti in eine Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen und den Auflauf bei 180°C ca. 40 Minuten backen

5.14 Tomaten-Gratin mit Zucchini

2 Fleischtomaten	1 Zweig Melisse
2 Zucchini	300 g Lyoner Wurst
1/2 Bd. Petersilie	150 g Gouda, gerieben
1 Zweig Basilikum	Salz, Pfeffer

Tomaten, Zucchini abbrausen, trockentupfen, putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie, Basilikum, Melisse abbrausen, trockenschütteln. Petersilie fein hacken. Von Basilikum und Melisse die Blättchen abzupfen. Wurst pellen und in Scheiben schneiden. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Tomaten- und Zucchinis Scheiben abwechselnd dachziegelartig in die Form setzen. Lyonerscheiben dazwischenlegen. Gratin mit dem Käse bestreuen. Würzen. Im Ofen ca. 20 Min überbacken. Mit Kräutern bestreut servieren.

An Stelle der Zucchini können Sie auch Auberginen verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min

Backen ca. 20 Min.

pro Person: 260 kcal; E 13 g, F 20 g, KH 2 g

5.15 Tomaten-Zucchetti-Gratin

4 mittelgroße Tomaten, in 1/2 cm dicken Scheiben	ben	1 TL Salz
2 Zucchetti (ca. 300 g), in 1/2 cm dicken Scheiben	3 EL Olivenöl	1 Zwiebel, gehackt
3 groß. gekochte Kartoffeln (ca. 300 g), geschält, in 1 cm dicken Scheiben	2 Knoblauchzehen, gepresst	1 Thymianzweiglein, gehackt
300 g Raclettekäse, in 1/2 cm dicken Scheiben	1/2 TL Pfeffer aus der Mühle	

Gemüse- und Raclettescheiben abwechslungsweise ziegelartig in eine gefettete Gratinform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Zutaten miteinander mischen und über den Gratin verteilen.

Gratinieren: ca. 25 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

5.16 Tomaten-Zucchini-Auflauf

Zutaten

350 g Zucchini	1/2 TL Salz
350 g Tomaten	1 EL. gehacktes Basilikum
100 g Zwiebeln	frisch gemahlener Pfeffer
400 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei
100 g gekochter Reis	80 g Butter
	60 g geriebener Parmesankäse

Die Zucchini und Tomaten waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Reis, den Gewürzen und dem Ei mischen. Eine feuerfeste Form mit etwa 125 g Butter ausstreichen und eine Lage aus Tomaten- und Zucchinischeiben einschichten. Darauf Die Hackfleischmasse verteilen und mit dem restlichen Gemüsescheiben abdecken. In dem auf 200° vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen. Dann mit dem Käse bestreuen und mit den restlichen Butterflöckchen belegen. Weitere 20 Minuten backen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20-25 Minuten

Garzeit 40 Minuten

5.17 Toskanischer Zucchiniauflauf

1 kg Zucchini	Salz
Salz	Pfeffer
Pfeffer	100 g ger. Pecorino
Mehl	5 Knoblauchzehen
Olivenöl	3-4 Stängel Majoran
6 Eier	3-4 Stängel Basilikum
150 g Creme fraîche	3-4 Stängel Thymian

Zucchini putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern, in Mehl leicht wenden und kurz von beiden Seiten in Olivenöl anbraten.

Eier, Creme fraîche, Salz und Pfeffer mit einander verschlagen, und Pecorino zufügen. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Majoran, Basilikum, Thymian hacken und mit Knoblauch und Zucchinischeiben in einer gefetteten feuerfesten Form verteilen, mit der Eier-Käse-Sahne übergießen und bei ca. 180-200° 30 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen:

5.18 Überbackene Tortellini

<i>Zutaten</i>	75 g durchwachsener Speck
250 g Tortellini	150 g Gouda (mittelalt)
2 Knoblauchzehen	3 Eier
2 EL Butter	1/2 Becher Sahne oder Milch
400 g Zucchini	grobgemahlener Pfeffer
Salz, Pfeffer, Oregano, Salbei, Rosmarin	

Die Tortellini nach Anweisung auf der Packung in Salzwasser oder Brühe garen. Inzwischen die geschälten und durch die Presse gedrückten Knoblauchzehen in der Butter andünsten. Zucchini waschen und auf der Gemüsereibe sehr fein raspeln. Zum Knoblauch geben und 10 Minuten garen. Mit den Kräutern würzen. In eine gebutterte Auflaufform zuerst Zucchini einfüllen. Den Speck in feine Streifen schneiden und darüber verteilen. Den Käse reiben und die Hälfte einschichten. Obenauf die abgetropften Tortellini verteilen. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Über den Auflauf gießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Grob gemahlener Pfeffer darüberstreuen und bei 200° C 20 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.19 Zucchettigratin

2 EL Margarine oder Butter	2 Eier
1 kg Zucchetti, an der Röstiraffel gerieben	150 g Ricotta oder Rahmquark
3 EL Kürbiskerne	2 dl Kaffeerahm
3 EL Sultaninen, nach Belieben	1/4 TL Salz
2 EL Kräuter, gehackt, Z. B. Dill, Petersilie, Basilikum	Pfeffer aus der Mühle
<i>Guss</i>	1 Msp. Muskat
	4 EL geriebener Sbrinz oder Greyerzer

Zucchetti in der warmen Margarine oder Butter in einer weiten Pfanne unter Wenden ca. 5 Minuten andämpfen. Die entstandene Flüssigkeit sollte verdampft sein. Kürbiskerne, Sultaninen nach Belieben und Kräuter beifügen, kurz mitdämpfen. In eine gefettete Gratinform füllen.

Für den GUSS alle Zutaten bis und mit Muskat verrühren, über das Gemüse gießen, Reibkäse drüberstreuen.

Gratinieren: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Die Hälfte der Zucchetti durch Kürbis ersetzen.

Als Beilage eignet sich dazu z.B. Vollreis oder Gschwellti.

5.20 Zucchini-Auflauf

1 Bd. glatte Petersilie	10 EL Olivenöl
4 klein. Zweige Majoran	6 Eier (Große M)
800 g Zucchini (mittelgroß)	5 EL Creme fraîche
Salz	50 g Pecorino (frisch gerieben)
Pfeffer	3 klein. Knoblauchzehen
etwas Mehl zum Wenden	

Kräuter fein hacken. Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. 6 EL Öl in einer großen Pfanne erwärmen und Zucchinischeiben auf jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eier, Creme fraîche und Pecorino glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Eine ofenfeste Form mit 2 EL Olivenöl ausfetten. Die Zucchinischeiben hineinschichten und mit der Eimasse übergießen. Knoblauch pellen, klein schneiden und darauf verteilen. Die Form in den Gasbackofen einschieben und backen.

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backen: Stufe 3 (190 °C)

Backzeit: ca. 30 Minuten

5.21 Zucchini-Auflauf

2 EL Olivenöl,	Salz,
1 Schalotte (fein gehackt),	schwarzer Pfeffer,
1 Knoblauchzehe (gepresst),	3 EL Aceto Balsamico,
300 g Zucchini (feine, längliche Scheiben),	30 g Parmesan-Käse (gerieben),
200 g reife Tomaten (halbiert und enthäutet),	Petersilie

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig werden lassen. Zucchini und Tomaten hinzufügen und gut durchdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform einfetten und die Zucchini-Tomaten-Masse locker hineinschichten. Aceto Balsamico darüber träufeln. Mit Parmesan bestreuen und in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

5.22 Zucchini-Auflauf

800 g Zucchini (geraffelt),	3 EL Mehl,
Salz,	125 ml Sahne,
200 g rohen Schinken (feine Streifen),	1 Bd. Petersilie (gehackt),
2 Zwiebeln (gehackt),	1/2 Bd. Dill (gehackt),
3 Knoblauchzehen (gepresst),	150 g Sbrinz-Käse (gerieben)
3 Eier,	

Die Zucchini mit etwas Salz vermischen und stehen lassen. In der Zwischenzeit den Schinken in einer Pfanne auslassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben und mitdünsten bis sie glasig geworden sind.

Die gesalzenen Zucchini abspülen und ausdrücken.

Eier mit Mehl und Sahne verquirlen und die abgekühlte Schinkenmischung, Zucchini und die Kräuter gut darunter mischen.

Die Masse in eine eingefettete Form füllen und darüber den Käse streuen. In dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen 30 bis 40 Minuten überbacken.

5.23 Zucchini-Auflauf

1 Gemüsezwiebel (250 g)	20 g Butter oder Margarine
750 g gemischtes Hackfleisch	20 g Mehl
2 EL Öl	1/8 l Brühe (Instant)
1 kl. Dose Tomaten (425 g EW)	1/8 l Milch
2 EL Tomatenmark	200 g Schmelzkäse
Salz, Pfeffer a. d. Mühle	Muskatnuss (frisch gerieben)
2-5 TL Oregano	Fett für die Form
4 Zucchini (750 g)	100 g mittelalter Gouda in Scheiben

Zwiebel pellen und fein würfeln. Hack im heißen Öl rundherum krümelig anbraten. Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Die Dosentomaten mit Flüssigkeit, das Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Oregano zugeben. Alles bei mittlerer Hitze so lange offen dünsten, bis die Flüssigkeit fast völlig verdampft ist. Zucchini waschen, putzen und längs in 1/8 cm dicke Scheiben schneiden, leicht salzen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Butter oder Margarine im Topf schmelzen, Mehl darin anschwitzen, mit Brühe und Milch auffüllen. Käse unter Rühren in der Soße schmelzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine gefettete Form mit der Hälfte Zucchini auslegen. Darauf Hack, Käsesoße und restliche Zucchini scheiben verteilen. Gouda in Streifen schneiden und auf den Auflauf legen. Auflauf im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Leiste bei 200 Grad (Gas 3) ca. 30 Minuten garen.

Mengenangabe: 4-6 Personen

Umluft: Nicht geeignet!

Garzeit: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion (bei 6 Portionen) ca.: 701 kcal / 2933 kJ; E 37 g, F 52 g, KH 16 g

5.24 Zucchini-Auflauf mit Kasseler

500 g Kartoffeln	1 Bd. Petersilie
600 g Zucchini	500 g Kasseler (ausgelöst, in 1/2 cm dicken Scheiben)
1/4 l Béchamelsoße (Fertigprodukt)	30 g Semmelbrösel
2 Eier	30 g Butter oder Margarine
2 EL körniger Senf	2 EL Senfkörner
Salz	
Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen, der Länge nach in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Béchamelsoße mit den Eiern verrühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Petersilie bis auf einige Blättchen hacken und unter die Soße rühren. Die Hälfte der Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform (1,5 l Inhalt) geben. Die Hälfte der Zucchini und 1/3 der Soße darüberschichten. Dann nacheinander Kasseler, die restlichen Kartoffeln und Zucchini und zum Schluß die Soße darüberschichten. Den Auflauf im Backofen backen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 55 - 60 Minuten
Nach 25 Min. Semmelbrösel, das Fett in kleinen Flöckchen und die Senfkörner gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen und weiterbacken. Den Auflauf mit den zurückbehaltenen Petersilienblättchen bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Pro Portion: 684 kcal / 2873 kJ

5.25 Zucchini-Gratin

500 g Zucchini, kleine	2 Eier
10 g Butter	Pfeffer
1 Fleischtomate (300 g)	Salz
100 g Schafkäse	1 Knoblauchzehe, evtl.
1 Tas. Milch	2 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

Zucchini der Länge nach vierteln, in eine gerettete Gratinform legen, mit weicher Butter bepinseln, im Backofen vorgaren.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170-190°, Umluftbackofen ca. 20 Minuten
Tomate würfeln (Kerne entfernen), Schafkäse zerbröseln, beides über die Zucchini verteilen. Milch, Eier, Gewürze und durchgepreßte Knoblauchzehe verquirlen, darübergießen. Mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen und weitere 20-25 Minuten im Backofen garen.

Mengenangabe: 2 Portionen

1044 kcal / 4378 kJ; E 58 g, F 65 g, KH 44 g

5.26 Zucchini-Gratin

500 g kleine Kartoffeln (Drillinge)	400 g Hackfleisch
2 TL grobes Meersalz	1 Ei
350 g Zucchini	2 EL Paniermehl
125 g Kirschtomaten	Paprikapulver (edelsüß)
2 Zwiebeln (Spalten)	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	100 g Gouda
Salz, Pfeffer	2 Zweige Thymian

Kartoffeln waschen, in kaltem Wasser mit Meersalz aufkochen und ca. 10 Min. garen. Zucchini abbrausen, putzen, in Stücke schneiden. Tomaten abbrausen, halbieren. Zucchini mit Zwiebeln in 1 EL Öl ca. 5 Min. dünsten. Tomaten zufügen, kurz mitdünsten, salzen, pfeffern. Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Hack mit Ei und Paniermehl verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Aus Hackmasse kleine Bällchen formen. Im Rest Öl ca. 5 Min. braten. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, klein schneiden. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und zu Hackbällchen geben. Kurz mit anbraten. Rosmarin zufügen. Zucchini Gemüse unterrühren, alles in feuerfeste Form geben. Gouda reiben, darüberstreuen. Alles ca. 15 Min. überbacken. Zucchini-Kartoffelgratin nach Geschmack mit Thymian bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Arbeitszeit: ca. 25 Min.

Garen: ca. 20 Min.

Backen: ca. 15 Min.

pro Person ca.: 535 kcal; E 32 g, F 33 g, KH 26 g

5.27 Zucchini-Gratin mit Austernpilzen

1 kg Austernpilze	Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL Butterschmalz	Muskatnuss, frisch gerieben
2 Knoblauchzehen	200 g Sahne
750 g Zucchini	200 ml Milch
Fett für die Form	4 Eier
Salz	100 g Emmentaler, frisch gerieben

1. Die Austernpilze putzen, im heißen Butterschmalz portionsweise auf jeder Seite 1 - 2 Minuten anbraten, herausnehmen und in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Die Zucchini waschen und von Blüten- und Stengelansätzen befreien. Die Zucchini mit dem Gurkenhobel in Längsscheiben schneiden.
2. Die Zucchini in kochendem Salzwasser etwa 1/2 Minute garen, herausnehmen und gut abtropfen lassen.
3. Den Backofen auf 220° vorheizen.

4. Eine feuerfeste Form ausfetten. Die Austernpilze und die Zucchinischnitten dachziegelartig in die Form legen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

5. In einem Rührbecher die Sahne mit der Milch, den Eiern und dem Emmentaler verrühren und über das Gemüse gießen. Im Backofen (Mitte) in etwa 35 Minuten überbacken, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2800 kJ

5.28 Zucchini-Hackfleisch-Gratin

3 Zucchini	4 Eier
Salz	5 EL geriebener Parmesan
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	200 g Sahne
1 EL Olivenöl	100 ml Fleischbrühe
1 TL gehackter Thymian	100 g Creme fraîche
400 g Hackfleisch	Muskat

Zucchini waschen, putzen, längs in dünne Scheiben hobeln. In Salzwasser 2 Min. blanchieren, abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch abziehen, hacken und im Öl andünsten. Thymian unterrühren. Mit Hack, 1 Ei, 2 EL Parmesan, Salz und Pfeffer verkneten. Je 1 EL davon auf eine Zucchinischnitte geben und einrollen. In eine gefettete Auflaufform setzen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Übrige Eier, restlichen Parmesan, Sahne, Brühe, Creme fraîche glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat kräftig würzen. Über die Röllchen gießen, ca. 45 Min. backen. Bräunt das Gratin zu stark, mit Alufolie abdecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Backen ca. 45 Min.

pro Person ca.: 610 kcal; E 34 g, F 51 g, KH 6 g

5.29 Zucchini-Löffel-Eintopf

2 mittelgroße Zucchini (ca. 1 kg)	2 Cabanossi-Würste
Fleischtomaten	6 EL Curry-Gewürz-Ketchup
2 grüne Paprika	2 TL Salz
2 groß. Zwiebeln	

Zucchini längs halbieren, weiches Mark evtl. mit einem Löffel herauschaben, nochmals

der Länge nach halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika halbieren, entkernen, in Stücke schneiden. Tomaten vierteln, entkernen. Zwiebeln grob würfeln. Cabanossi in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Einen Teil der Cabanossi in eine Auflaufform geben, darauf einen Teil vom Gemüse schichten und dieses mit etwas Salz bestreuen, mit Tomatenketchup bestreichen, dann wieder Cabanossi und Gemüse einschichten. Zum Abschluß einige Stückchen Cabanossi obenauf legen. Auflaufform mit Deckel verschließen und im Backofen ca. 55-60 min. garen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen Dazu schmecken Salzkartoffeln oder frisches Stangenweißbrot, auch ein Serviettenknödel findet viel Beifall. Von Anita Otto, Reinbek

5.30 Zucchini-Nudel-Auflauf

300 g breite Bandnudeln	200 ml Milch
Salz	3 Eier
700 g Zucchini	2 Knoblauchzehen
60 g Pesto (z. B. Basilikumpesto oder Pesto rosso)	Pfeffer
300 g Ricotta	100 g geriebener Käse (z.B. Bergkäse)
100 ml Sahne	Basilikum

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zucchini waschen und putzen. Der Länge nach in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden und jede mit etwas Pesto bestreichen. Ricotta mit Sahne, Milch sowie Eiern verrühren. Knoblauch dazupressen, mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Nudeln mit Zucchinischeiben in eine gefettete Auflaufform schichten, die Eiersahne darübergießen. Mit Käse bestreuen. Auflauf im Ofen ca. 45 Min. backen. Mit Basilikum garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Backen ca. 45 Min.

Zubereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 770 kcal; E 31 g, F 47 g, KH 64 g

5.31 Zucchini-Schollen-Eintopf

400 g Zucchini	1 EL gehackter Dill
20 g Butter oder Margarine	50 g Lachsschinken
250 g Schollenfilets	1/2 l Kalbs- oder Hühnerbrühe
1 EL Zitronensaft	250 ml Sahne
Salz	Dill
Pfeffer	

Zucchini in kleine Würfel schneiden, mit Fett in eine Mikrowellen-Schüssel geben, in 4 Minuten bei 600 Watt im Mikrowellengerät garen.

Schollenfilets säubern, mit Zitronensaft säuern, mit einer Küchenschere in Streifen schneiden, salzen. Dill und in Streifen geschnittenen Lachsschinken auf die Schollenfilets legen, aufrollen, die Fischröllchen auf die Zucchini geben, Brühe zufügen und 7 Minuten im geschlossenen Topf mit 600 Watt garen. Sahne zum Verfeinern unterrühren, in 3 Minuten (600 W) erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Dill abschmecken. 687 g Eiweiß, 148 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 9417 kJ, 2247 kcal.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

5.32 Zucchini-Tomaten-Gratin

1 kg Zucchini	250 g Magerquark
5 Tomaten	50 ml Milch
10 schwarze Oliven	1 Ei
1 kl. Dose Sardellenfilets (6 Stück)	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Bd. Petersilie	50 g geriebener Käse

Zucchini und Tomaten waschen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse abwechselnd in eine Gratin- oder Auflaufform schichten. Oliven entsteinen, Sardellen gut abwaschen. Oliven, Sardellen, Zwiebel und Petersilie fein hacken. Quark, Milch und Ei mit dem Handrührgerät verrühren, die gehackten Zutaten zugeben, gut verrühren, würzen. Über das Gemüse verteilen, mit Käse bestreuen. Im Backofen garen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u, 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 35 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

5.33 Zucchini-Tomaten-Gratin

3 Zucchini (600-800 g)	250 g Schmand oder saure Sahne
600 g Kartoffeln	Salz
200-250 g Kirschtomaten oder kleine Tomaten	weißer Pfeffer
75 g Gouda-Käse	geriebene Muskatnuß
3 Eier (Gr. M)	Fett für die Form
100 g Schlagsahne	2-3 Stiele Petersilie, evtl.

Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Käse reiben. Eier, Sahne, Schmand und 1/2 Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Zucchini, Kartoffeln und 2/3 der Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Eier-Sahne darübergießen. Mit Rest Käse bestreuen. Gratin im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 45-50 Minuten backen. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen. Gratin mit den übrigen Tomaten und Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 420 kcal / 1760 kJ

5.34 Zucchini-auflauf

800 g Zucchini	1/2 Bd. Basilikum
Salz, Pfeffer	6 Eier (Kl. M)
Mehl zum Bearbeiten	150 g Crème fraîche
10 EL Olivenöl	50 g Pecorino (frisch gerieben)
400 g Tomaten	30 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen	

Zucchini putzen, längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl gut abklopfen. In 2 großen Pfannen je 4 EL Öl erhitzen. Zucchini darin bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Stielansätze der Tomaten keilförmig ausschneiden. Tomaten 20 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in kleine Stücke schneiden. Eier, Crème fraîche, Pecorino und Basilikum in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform (ca. 30x20 cm) mit dem restlichen Olivenöl einstreichen. Zucchini, Tomaten und Knoblauch einschichten, mit der Eiermasse übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3, Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 25-30 Minuten backen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auflauf aus dem Backofen nehmen

und 10 Minuten ruhen lassen. Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Backzeit 25-30 Minuten

Zubereitungszeit 50 Minuten

pro Portion: 633 kcal / 2655 kJ; E 22 g, F 55 g, KH 12 g

5.35 Zucchini-auflauf mit Walnußhaube

125 g Naturreis

1/8 l Milch

1/8 l Wasser

Salz

1.2 kg Zucchini

6 EL Öl

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g Goudakäse, alter

5 Eier

2 EL Tomatenmark,

5 EL Petersilie, gehackte

Salz

Pfeffer

Thymian

Rosmarin

100 g Walnußkerne, gemahlene

30 g Butter

Reis mit Milch, Wasser und Salz aufkochen und 30 Minuten quellen lassen.

Zucchini in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Zucchini portionsweise darin anbraten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauchzehe zerdrücken. Beides im Bratfett andünsten.

Käse fein reiben, mit Eiern, Tomatenmark und Petersilie verrühren, mit Reis, Zucchini und Zwiebelmasse mischen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin abschmecken und in eine gerettete Auflaufform füllen.

Walnüsse darüberstreuen und Butter in Flöckchen darüber verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 C 45 bis 55 Minuten, 10 Minuten 0. Auflauf heiß oder lauwarm servieren.

Beilage: Tomatensalat.

Mengenangabe: 4 Portionen

6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

6.1 Barschfilet mit Zucchini-Spaghettini und Champagnerschaum

2 Wolfsbarsche (4 Filets mit Haut à 200 g)	1/2 Fenchelknolle
4 Zucchini mittelgroß	1 Stange Lauch (nur das Weiße)
8 gebratene Kirschtomaten	2 Stangen Staudensellerie
Kresse	20 g Butter
Salz, Pfeffer und Olivenöl zum Anbraten	1/8 l Sekt oder Champagner
<i>Garnitur:</i>	1.5 l Geflügelfond
Salz, Pfeffer und Olivenöl zum Anbraten	1 Zweig Thymian
	1 Knoblauchzehe in der Schale
<i>Sesam-Grissini</i>	<i>Champagnerschaum:</i>
1 Pkg. Blätterteig	100 ml Sekt oder Champagner
1 Eigelb zum Bestreichen	50 ml Sahne
2 EL Sesam	25 ml Milch
<i>Fond de Jaqueline:</i>	1 EL kalte Butterwürfel
1 Karotte	200 ml Fond de Jaqueline
1 Zwiebel	Etwas Zitronensaft
	Salz

Das Gemüse putzen, schälen und ganz fein schneiden. In einem großen Topf in Butter vier bis fünf Minuten anschwitzen. Mit Champagner ablöschen, sirupartig einkochen lassen. Mit Geflügelfond angeießen. Thymian und Knoblauch dazu. Zwei Stunden bei milder Hitze köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren. Das Gemüse dabei gut ausdrücken. Den Fond auf 1/3 l einkochen lassen.

Für die Grissini als Garnitur den eiskalten Blätterteig dünn ausrollen und in feine Streifen schneiden. Mit Eigelb bestreichen und die Sesamsaat drüberstreuen. Bei 200 Grad im Ofen 10 Minuten goldbraun backen.

Mit einem Julienneschäler oder einer scharfen Reibe die ungeschälten Zucchini zu Spaghettini verarbeiten. Je länger die Fäden sind, umso besser. In Olivenöl die Zucchini-Spaghettini vorm Anrichten kurz sautieren und einfach nur salzen.

Die Wolfsbarschfilets auf der Haut scharf anbraten. Umdrehen und 1-2 Minuten weiterbraten. Der Fisch sollte noch etwas glasig sein.

Sekt und Fond de Jacqueline aufkochen. Sahne und Milch dazugeben. Eiskalte Butter einrühren, mit dem Zitronensaft abschmecken und mit dem Zauberstab die Soße aufschäumen.

Anrichten: Auf gewärmten, ovalen Tellern anrichten. Gemüsespaghetti mit einer Fleischgabel aufrollen und als längliches Nest auf den ovalen Teller legen. Das Barschfilet kommt mit der Hautseite nach oben darauf. Sesam-Grissini längs darüberlegen. Den Champagnerschaum von der Soße oben abschöpfen und rund um das Filet verteilen. Als

aromatisches Plus gibt es dazu Kresse und in Butter gebratene Tomaten.

Mengenangabe: 4 Personen

6.2 Barschfilet mit Zucchinispaghetti und Champignonschaum

2 Wolfsbarsche (4 Filets mit Haut à 200 g)	1/2 Fenchelknolle
4 Zucchini mittelgroß	1 Stange Lauch (nur das Weiße)
8 gebratene Kirschtomaten	2 Stangen Staudensellerie
Kresse	20 g Butter
Salz, Pfeffer und Olivenöl zum Anbraten	1/8 l Sekt oder Champagner
<i>Garnitur:</i>	1.5 l Geflügelfond
Salz, Pfeffer und Olivenöl zum Anbraten	1 Zweig Thymian
	1 Knoblauchzehe in der Schale
<i>Sesam-Grissini</i>	<i>Champagnerschaum:</i>
1 Pkg. Blätterteig	100 ml Sekt oder Champagner
1 Eigelb zum Bestreichen	50 ml Sahne
2 EL Sesam	25 ml Milch
<i>Fond de Jaqueline:</i>	1 EL kalte Butterwürfel
1 Karotte	200 ml Fond de Jaqueline
1 Zwiebel	Etwas Zitronensaft
	Salz

Das Gemüse putzen, schälen und ganz fein schneiden. In einem großen Topf in Butter vier bis fünf Minuten anschwitzen. Mit Champagner ablöschen, sirupartig einkochen lassen. Mit Geflügelfond angießen. Thymian und Knoblauch dazu. Zwei Stunden bei milder Hitze köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren. Das Gemüse dabei gut ausdrücken. Den Fond auf 1/3 l einkochen lassen.

Für die Grissini als Garnitur den eiskalten Blätterteig dünn ausrollen und in feine Streifen schneiden. Mit Eigelb bestreichen und die Sesamsaat drüberstreuen. Bei 200 Grad im Ofen 10 Minuten goldbraun backen.

Mit einem Julienneschäler oder einer scharfen Reibe die ungeschälten Zucchini zu Spaghettini verarbeiten. Je länger die Fäden sind, umso besser. In Olivenöl die Zucchini-Spaghettini vorm Anrichten kurz sautieren und einfach nur salzen.

Die Wolfsbarschfilets auf der Haut scharf anbraten. Umdrehen und 1-2 Minuten weiterbraten. Der Fisch sollte noch etwas glasig sein.

Sekt und Fond de Jacqueline aufkochen. Sahne und Milch dazugeben. Eiskalte Butter einrühren, mit dem Zitronensaft abschmecken und mit dem Zauberstab die Soße aufschäumen.

Anrichten: Auf gewärmten, ovalen Tellern anrichten. Gemüsespaghetti mit einer Fleischgabel aufrollen und als längliches Nest auf den ovalen Teller legen. Das Barschfilet kommt mit der Hautseite nach oben darauf. Sesam-Grissini längs darüberlegen. Den Champagnerschaum von der Soße oben abschöpfen und rund um das Filet verteilen. Als

aromatisches Plus gibt es dazu Kresse und in Butter gebratene Tomaten.

Mengenangabe: 4 Personen

6.3 Basmatireis mit Zucchini und gebratenem Seeteufelfilet

1 Stängel Zitronengras	200 g Zucchini
600 g Seeteufelfilet	2 rote Peperoni
Salz	1 Zwiebel
Pfeffer	2 EL Olivenöl
200 g Basmatireis	100 g schwarze Oliven
1 TL Salz	Kreuzkümmel (gemahlen)

Vom Zitronengras die äußeren, harten Blätter entfernen, Rest fein hacken. Fischfilet säubern, säuern und in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Zitronengras bestreuen. Abgedeckt kühl stellen. Reis, Salz und Wasser auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und 20 Minuten auf 0 ausquellen lassen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Peperoni längs einritzen, entkernen, waschen und hacken. Zwiebel pellen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8- 10 erhitzen, Seeteufel hineingeben und von jeder Seite ca. 3 Min. braten. In Folie gewickelt warm stellen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben, Zwiebel und Peperoni darin andünsten. Zucchinischeiben und Oliven zufügen und unter Wenden ca. 5 Min. braten. Reis zufügen und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Reis mit dem Seeteufelfilet anrichten.

6.4 Brasse auf Gemüsebett

1 küchenfertige Brasse von etwa 1 kg	(je 1 rote, gelbe und grüne)
1 Zitrone, Saft von	250 g Zucchini möglichst kleine
Salz	500 g Fleischtomaten
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Bd. Petersilie
6 Knoblauchzehen	125 ml Weißwein trockener
1 Zitrone unbehandelte	125 ml Olivenöl
3 Paprikaschoten	

1. Den Fisch kalt abspülen und trockentupfen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

2. Den Knoblauch schälen. 3 Zehen längs halbieren. Die Zitrone unter heißem Wasser abbürsten und in 6 Schnitze schneiden.

3. Mit einem scharfen Messer in jede Seite des Fisches 3 Kerben schneiden. Jeweils eine halbierte Knoblauchzehe und einen Zitronenschnitt hineingeben.

4. Die Paprikaschoten waschen, von den Kerngehäusen und den dicken Rippen befreien und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
5. Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und in feine Scheiben schneiden.
6. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und ohne die Stielansätze grob hacken.
7. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, von den Stängeln zupfen und fein hacken.
8. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.
9. Die Tomaten, die Zucchini, die Paprika und die Petersilie in eine Schüssel füllen, den restlichen Knoblauch durch die Presse dazu drücken und alles vermischen. Die Mischung salzen, pfeffern und in eine ausreichend große Form als Bett geben. Den Weißwein dazu gießen.
10. Den Fisch darauf legen und mit dem Olivenöl begießen. Mit Alufolie bedecken und im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten garen. Die Alufolie entfernen, die Hitze auf 180 ° reduzieren und weitere 25 Minuten garen. Falls nötig, wieder abdecken.
11. Den Fisch häuten, entgräten und in Filets teilen, zusammen mit dem Gemüse anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln sehr gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2800 kJ

6.5 Dorade aus dem Ofen

4 Doraden, geschuppt und ausgenommen	1 Zucchini
4 Zitronenscheiben, unbehandelt	1 EL Zitronensaft
4 Stiele krause Petersilie	Salz, Zucker
5 klein. Zweige Rosmarin	Öl für das Blech
400 g mittelgroße Strauchtomaten	40 g Semmelbrösel
2 Knoblauchzehen	2 EL gehackte krause Petersilie
Pfeffer	grobes Salz
12 EL Olivenöl	

Die Doraden innen und außen gut waschen, dann trocken tupfen. Die Bauchhöhlen mit je einer Zitronenscheibe, einem Stiel Petersilie und einem Rosmarinzweig füllen, salzen und pfeffern.

Tomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. Eine Knoblauchzehe fein würfeln. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Form legen. Mit Pfeffer, Knoblauchwürfeln und den restlich abgezupften Rosmarinnadeln würzen. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 150°C oder bei 140°C Umluft auf der untersten Schiene 30 Minuten garen.

Inzwischen die Zucchini putzen und längs in hauchdünne Scheiben hobeln. Kurz blanchieren und in Eiswasser abkühlen lassen. 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren und über die Zucchini geben, marinieren lassen.

Tomaten aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren mit den Zucchini mischen.

Doraden auf ein leicht geöltes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 25 Minuten garen.

Restlichen Knoblauch sehr fein würfeln, In 5 EL Olivenöl ohne Farbe andünsten. Semmelbrösel einrühren und Petersilie unterheben. Beiseite stellen.

Doraden mit den Tomaten und den Zucchini auf vorgewärmte Teller geben und mit den Bröseln und grobem Salz würzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.6 Dorsch mit Zucchini

700 g Dorschfilet	1/2 TL getrockneten
75 g Butter	1 Kräutersträußchen
1 Zwiebel	(1 Zweig Thymian,
500 g Zucchini	1 Lorbeerblatt,
1 EL Mehl	2 Zweige Petersilie,
1 EL Paprikapulver	1 Stück Zitronenschale)
2 groß. Tomaten	8 Scheib. weißer Toast
250 ml trockener Weißwein	Salz
1 TL frischer Thymian oder	Pfeffer

Backofen auf 170° vorheizen. Das Fischfilet in 5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und hacken. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen und hacken. 25 g Butter in einer feuerfesten Form zerlassen, die man direkt auf die Herdplatte stellen kann. Zwiebel und Zucchini bei mäßiger Hitze vier Minuten anbraten, dabei gut umrühren. Mit Mehl und Paprikapulver bestreuen und drei Minuten unter ständigem Rühren garen.

Tomaten, Wein, Thymian und Kräutersträußchen zugeben. Salzen und pfeffern. Aufkochen, gut umrühren, den Fisch zugeben und Deckel auflegen. Im Ofen 30 Minuten garen, bis der Fisch zart ist. Abschmecken, eventuell salzen und pfeffern, Kräutersträußchen entfernen.

Butter in einer weiten Pfanne erhitzen und bei starker Hitze die Toastscheiben auf beiden Seiten braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Brotsscheiben um den Fisch herum garnieren, ohne sie in der Flüssigkeit aufweichen zu lassen. Unverzüglich servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 45 Minuten

6.7 Filets vom Petersfisch mit Muscheln und Zucchiniblüten

12 Filets vom Petersfisch	1 Zitrone, Saft von
36 Venusmuscheln	1 klein. Glas Brandy
70 g Butter	Olivenöl
12 Zucchini Blüten	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
gehackte Petersilie	

Venusmuscheln waschen und in Salzwasser legen, um Sandreste zu entfernen. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, die Muscheln hineinlegen und bei starker Hitze warten, bis sich die Schalen geöffnet haben. Alle noch geschlossenen Muscheln entfernen. Den Kochfond filtern.

Knoblauch abziehen und zerdrücken. In einer anderen Pfanne Butter zerlassen, Knoblauch und Fischfilets ca. sieben Minuten braten, dabei wenden. Salzen, pfeffern und Knoblauch entfernen.

Abgespülte und abgetrocknete Zucchini Blüten und die Muscheln zugeben. Mit Zitronensaft begießen, mit Petersilie bestreuen und den Fond einkochen lassen.

Mit Brandy ablöschen und verdampfen lassen. Fisch auf sechs Teller verteilen, mit den Muscheln und Zucchini Blüten bedecken. Den Fond aus der Pfanne zugießen und sofort servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

6.8 Fischfilet auf Zucchini-Nudeln

200 g Zucchini	100 g Nudeln (z.B. Penne)
1 EL Öl	350 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch)
Salz, Pfeffer	1 EL Zitronensaft
200 g Sahne	80 g Frühstücksspeck (Bacon)
1 Pkg. 'Knorr Tomato al Gusto Arrabiata'	

Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne zugießen und 'Tomato al Gusto' einrühren. Nudeln in die Soße geben und unter Rühren aufkochen. Die Soße mit Nudeln in eine Auflaufform geben.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 175 Grad) vorheizen. Fischfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen, in 3 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und pfeffern. Filetstücke mit Frühstücksspeck umwickeln und auf die Nudeln legen. Im Ofen ca. 30 Min. backen. Nach Wunsch mit Dillfähnchen garniert servieren. Dazu schmeckt ein Tomatensalat.

Mengenangabe: 3 Personen

Vorbereiten ca. 10 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person ca.: 495 kcal; E 34 g, F 25 g, KH 32 g

6.9 Fischspießchen mit Zucchini

2 Zucchini	3 EL Maiskeimöl
600 g Lachs	1/2 TL Fenchelsamen
2 EL Zitronensaft	8 frische Lorbeerblätter
1 Msp. Abger. Zitronenschale	Salz, Pfeffer
1 EL Orangensaft	

Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Lachs waschen und in 3 cm große Würfel schneiden. Zitronensaft, Zitronenschale, Orangensaft, Maiskeimöl und Fenchelsamen mischen und den Fisch darin 30 Minuten marinieren. Abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Fisch, Zucchini, Lorbeerblätter abwechselnd auf die Spieße stecken. 10 Minuten auf den gefetteten Grillschalen grillen, dabei wenden und mit der Marinade bestreichen. Zum Schluss 2 Minuten direkt auf dem Rost von allen Seiten knusprig grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Meerrettich-Kresse-Sauce servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

6.10 Gegrillter Lachs mit Kräuterzucchini

4 Lachssteaks mit Haut à ca. 180 g
etwas Salz

Für die Marinade

1 Bd. frischer Estragon, ersatzweise
2 TL getrockneter Estragon
3 EL Olivenöl
1 unbehandelte Zitrone
1 Orange
3 EL Sojasauce
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Kräuterzucchini

4 Zucchini
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Kräutersalz
4 EL gemischte gehackte Kräuter
(z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon)

Lachssteaks auf der Fleischseite mehrfach längs bis zur Haut einschneiden, aber nicht ganz durchtrennen.

Estragon-Blättchen zupfen und fein schneiden. Hälfte der Zitronenschale abreiben. Zitrone und Orange auspressen. Den Saft mit der Schale, Estragon, Sojasauce und Pfeffer mischen. Lachssteaks mit der Fleischseite nach unten in die Marinade legen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 30 Minuten marinieren.

Zucchini längs halbieren. Die Schnittflächen mit einer Gabel einstechen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Knoblauch durchpressen und Zucchini mit Pfeffer, Kräutersalz, Knoblauch und Kräutern bestreuen. Die Zucchinihälften zusammensetzen und in Alufolie wickeln.

Lachssteaks aus der Marinade nehmen. Die Zucchini in der Alufolie etwa 10 Minuten grillen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten kurz grillen. Inzwischen die Marinade mit dem restlichen Olivenöl vermischen und den Fisch damit bestreichen. Die Lachssteaks mehrmals wenden und grillen, bis die Fleischseite goldbraun ist. Den Fisch mit den Zucchini servieren und erst bei Tisch salzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Marinierzeit: ca. 30 Min.

6.11 Lachsfilet mit Gemüse

4 Lachsfilets (je ca. 150 g), ohne Haut, graue Fettschicht entfernt	mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen geschält
1/2 TL Salz	1/4 TL Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle	wenig Pfeffer aus der Mühle
125 g Frischkäse mit Meerrettich (z. B. Cantadou)	1/2 unbehandelte Zitrone, in 4 dünnen Scheiben
400 g Zucchini,	

Filets auf einer Platte auslegen, beidseitig würzen, auf einer Seite mit Frischkäse bestreichen.

Zucchini-Streifen nebeneinander auf einer Hälfte der Backpapiere verteilen, würzen. Fisch mit der Käseseite nach unten auf das Gemüse legen. Je 1 Zitronenscheibe auf die Fischfilets legen, überlappende Zucchini-Streifen über die Filets legen. Verschließen: freie Papierhälfte locker über den Fisch legen. Aufeinander liegende Ränder mehrmals umfalten, evtl. mit einer Büroklammer fixieren. Päckli auf ein Backblech legen.

Dämpfen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Zum Servieren Päckli oben mit der Schere aufschneiden, evtl. Büroklammern entfernen.

Dazu passen: Salzkartoffeln, Reis.

Mengenangabe: 4 Backpapiere (je ca. 22 x 30 cm)

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

pro Person: 339 kcal / 1418 kJ; E 32 g, F 22 g, KH 4 g

6.12 Lachsforelle auf Sommergemüse

2 Zwiebeln kleine	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 klein. Zucchini (je etwa 120 g)	800 g Lachsforellenfilet
4 Tomaten	1/2 Zitrone, Saft
1 EL Olivenöl	4 TL Butter
125 ml Weißwein trockener	Fett Für die Form:
Salz	

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und grob raspeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln, die Stielansätze entfernen. Den Backofen auf 250° vorheizen.
2. Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und die Zucchini darin andünsten. Den Weißwein dazugießen, salzen, pfeffern und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen.
3. Den Fisch in vier Portionen teilen, mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Eine feuerfeste Form einfetten, den Fisch hineinlegen und mit je 1 Tl. Butter belegen. Im Backofen (Mitte) etwa 8 Minuten garen. Nach etwa 4 Minuten die Tomaten hinzufügen.
4. Das Gemüse und die Tomaten mit dem Fisch anrichten.
Dazu schmecken Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 45 Minuten
 1400 kJ

6.13 Schollenröllchen auf ZucchiniGemüse

<i>Senf:</i>	Pflanzencreme
2 Schalotten	100 ml Weißwein
2 Knoblauchzehen	<i>Reis:</i>
1 rote Paprika	2 Zwiebeln
1 EL Pflanzencreme	2 EL Pflanzencreme
1 EL Tomatenmark	200 g Langkornreis
1 Bd. Estragon	400 ml Kalbsfond (Fertigprodukt)
1 EL Dijonsenf	600 g Zucchini (nach Wunsch grüne und gelbe)
Salz	1 EL Pflanzencreme
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	Salz
<i>Fisch:</i>	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
8 Schollenfilets à 70 g	1 Bd. gemischte Kräuter
Salz	

Für den provenzalischen Senf die Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln. Die Paprika waschen, putzen und ebenfalls sehr fein würfeln. Alles in Pflanzencreme auf höchster Einstellung anschwitzen, das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren mitdünsten, bis die Gemüse weich sind. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Estragon waschen, von den Stielen zupfen (Stiele aufbewahren) und fein schneiden. Zusammen mit

dem Senf unter die Masse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schollenfilets säubern, trockentupfen und von beiden Seiten leicht salzen. Die Filets mit der Hautseite nach oben ausbreiten und jeweils mit der Senfmasse bestreichen. Aufrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. Eine Auflaufform mit Pflanzencreme ausstreichen, die Schollenfilets hineinsetzen und die Estragonstiele sowie den Wein hinzugeben. Die Zwiebeln pellen und die Hälfte fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in einem Topf in Pflanzencreme auf höchster Einstellung anschwitzen, den Reis dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit Fond auffüllen, aufkochen und alles abgedeckt zusammen mit dem Geschirr der Schollenröllchen im Backofen garen.

Schaltung: 200 - 220 °, 2. Schiebeleiste v. u. 180 - 200°, Umluftbackofen 40 - 45 Minuten Die Zucchini waschen, putzen und klein schneiden. Die restliche Zwiebel in Streifen schneiden. Beides in Pflanzencreme bissfest dünsten und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Kräuter waschen, von den Stielen zupfen und fein hacken. Unter den fertigen Reis heben und mit Salz abschmecken. Das Zucchini Gemüse anrichten, die Schollenröllchen darauf setzen und zusammen mit dem Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.14 Seeteufelfanne mit Zucchini und Tomaten

Pfeffer, Salz	1 Knoblauchzehe
2 EL raffiniertes Rapsöl	4 Schalotten
1/2 Bd. Petersilie	150 g Kirschtomaten
1 Bd. frischer Thymian	1-2 EL Zitronensaft
1 grüne Chilischote	400 g Seeteufelfilet
200 g Zucchini	200 g Vollkornnudeln

Vollkorn-Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Fisch in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen. Tomaten waschen und vierteln. Schalotten in feine Halbringe schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Chilischote waschen, die Kerne ausschaben und in feine Streifen schneiden. Petersilie feinhacken. Raffiniertes Rapsöl erhitzen, Zwiebeln darin goldgelb dünsten. Eine gepresste Knoblauchzehe, Tomaten, Zucchini, Chili und Thymian zugeben. Kurz andünsten, mit Pfeffer und Salz würzen. Fisch auf das Gemüse legen, alles zugedeckt bei geringer Hitze 10 Minuten dünsten. Nudeln dazugeben, erhitzen und alles miteinander vermengen. Mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

6.15 Shrimps-Gratin mit Champignons

600 g rohe Shrimps, frisch oder tiefgekühlt	200 g Möhren
Salz	200 g Zucchini
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	1 TL Thymian, frisch oder getrocknet
Saft von 1/2 Zitrone	0.25 l Gemüsebrühe
2 Zwiebeln kleine	4 EL Crème fraîche
2 EL Sesamöl	50 g Parmesan, frisch gerieben
2 Knoblauchzehen	Fett Für die Form:
250 g Champignons	

1. Tiefgekühlte Shrimps auftauen. Die Shrimps aus der Schale lösen, am Rücken entlang aufschlitzen und den Darm entfernen. Salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

2. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Das Öl in einem breiten Topf mit hohem Rand erhitzen. Die Zwiebeln darin weich braten. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Die Champignons putzen, kurz abspülen und blättrig schneiden. Zu den Zwiebeln geben. Den Backofen auf 220° vorheizen.

3. Die Möhren schälen, waschen und mit dem Gemüsehobel über dem Topf grob raspeln. Die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und über dem Topf grob raspeln. Etwa 2 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen. Die Gemüsebrühe dazugießen und alles köcheln lassen, bis etwa ein Drittel verdunstet ist.

4. Eine feuerfeste Form einfetten, die Hälfte des Gemüses hineingeben und die Shrimps darauf legen. Das restliche Gemüse mit der Crème fraîche und dem Parmesan mischen und auf den Shrimps verteilen. Im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten gratinieren, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1400 kJ

6.16 Thunfischscheiben al cartoccio

4 Scheib. Fisch, ca. 200 g pro Scheibe	4 EL Brandy
1 Glas Orangensaft ohne Zucker	4 EL Olivenöl
4 mittelgroße feste Zucchini	Salz
40 g Butter	weißer Pfeffer

Backofen auf 190° vorheizen.

Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Orangensaft in eine kleine Pfanne geben. Butter darin auflösen. Salzen und Pfeffern. Zucchini begeben und in ca. 3 Minuten bissfest kochen. Brandy hinzufügen, umrühren, und vom Feuer nehmen.

Für jede Portion Backofenfolie doppelt übereinander legen. In der Mitte mit Öl betreufen. Fisch drauflegen, Zucchini soße verteilen, gut schließen und auf einem Backblech im

vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, auf vorgewärmte Teller legen, vorsichtig öffnen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 10-15 Minuten

6.17 Wolfsbarsch auf der Haut gebraten

4 Stück Wolfsbarschfilet (Loup de mer)	2 klein. Knoblauchzehen
2 Zitronen, Saft davon	2 Zweige frischer Thymian
10 EL Olivenöl	16 Cocktailtomaten
Salz	frisch gemahlener Pfeffer
4 klein. Zucchini	

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Wenige Tropfen Zitronensaft über den Fisch träufeln und den Fisch leicht salzen. Das Gemüse waschen und putzen. Die Zucchini der Länge nach vierteln und quer in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten, je nach Größe halbieren oder vierteln. 4 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch bei schwacher Hitze auf der Hautseite ca. 8 Minuten braten, dann 2 Minuten auf der Innenseite. Inzwischen 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zucchinistücke unter häufigem Wenden braten, bis sie knapp gar sind. Salzen und pfeffern. Die Zucchini mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm halten. Den Knoblauch schälen und in den Topf pressen. Die Tomaten und die abgestreiften Thymianblättchen zugeben und alles kurz bei starker Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Restliches Olivenöl mit dem übrigen Zitronensaft verquirlen und unter die Tomaten rühren. Den Fisch mit den Zucchini und dem Tomatengemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu: Baguette

Sollte kein Wolfsbarsch zu finden sein, wir haben es mit Zander versucht - und es war köstlich.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.18 Zanderfilets mit Zucchini

4 Zanderfilets (je etwa 150 g)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Zitrone, Saft	Muskatnuss, frisch gerieben
350 g Zucchini	100 ml Weißwein trockener
2 EL Butter	2 EL Butterschmalz
Salz	

1. Den Fisch waschen, trockentupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln.
 2. Die Zucchini waschen, trockentupfen, von den Stielansätzen befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Butter erhitzen. Die Zucchini darin etwa 5 Minuten anbraten, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Den Weißwein dazugießen und alles weitere 8 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen lassen.
 3. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Fisch abtupfen und darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Danach salzen, pfeffern und mit den Zucchini anrichten.
- Dazu passen Kartoffeln und Salat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1100 kJ

6.19 Zucchini mit Thunfischfüllung

1 kg kleine Zucchini	1 TL Majoran
1 Dos. Thunfisch, in Wasser	1 Prise Muskat
1 Ei	Pfeffer, Salz
1 EL Parmesan	2 EL Butter
2 EL Sahne	

Die gewaschenen Zucchini in Salzwasser einige Minuten kochen, der Länge nach halbieren und etwas Fruchtfleisch herauslöfeln. Mit Salz bestreuen und eine Viertelstunde abtropfen lassen.

Inzwischen den Thunfisch mit einer Gabel auseinanderzupfen, das Fruchtfleisch fein zerkleinern, alles mit dem Ei, dem Käse, der Sahne und zerkleinerten Kräutern und Gewürzen verkneten und in die Zucchinihälften füllen. Dann die Zucchini mit zwei Esslöffel zerlassener Butter begießen und im Backofen bei 220° eine Viertelstunde garen.

Eine kleine Vorspeise für 8 Personen oder ein Hauptgericht für 4 Personen.

Dazu: Baguette

Getränketipp: ein kräftiger Weißer, vielleicht ein Chardonnay

Mengenangabe: 4-8 Portionen

6.20 Zucchini-Fisch

1 Backpapier (ca. 30x45cm)	1/4 TL Edelsüß-Paprika
1 ausgewallter Kuchenteig (ca. 25x42 cm)	3/4 TL Salz
2 Dos. Thon in Salzwasser, (je ca. 150 g), abgetropft, zerzupft	wenig Pfeffer
100 g Creme fraîche	400 g Zucchini, schräg, in ca. 5 mm dicken Scheiben
	1 EL Öl

Einen großen Fisch auf das Backpapier zeichnen, als Schablone ausschneiden. Schablone auf den Teig legen, mit einem spitzen Messer dem Rand entlang schneiden, Teigfisch mit dem Papier auf einen Blechrücken ziehen, mit einer Gabel dicht einstechen. Thon, Creme fraîche und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen, Masse auf dem Teigfisch ausstreichen, dabei rundum einen Rand von ca. 1/2 cm frei lassen. Zucchini schuppenartig von der Schwanzflosse her leicht in die Masse drücken, mit Öl bestreichen. Fisch sofort backen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Gewusst wie: Da die Teigecken nicht mit der Thonmasse bedeckt sind, laufen sie Gefahr, schneller zu backen und zu verbrennen. Sobald die Ecken schön gebräunt sind, mit je einem Stück Alufolie abdecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen: ca. 25 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 514 kcal / 2149 kJ; E 26 g, F 30 g, KH 35 g

6.21 Zucchini-Fisch-Moussaka

1 kg große Kartoffeln	2-3 Stiele Thymian
4 Zucchini (ca. 800 g)	1/2 Bd. Petersilie
5-6 EL Öl	1 EL (10 g) + ca. 1 TL Butter/ Margarine
Salz, weißer Pfeffer	1 EL (10 g) Mehl
600 g Fischfilet (z. B. Kabeljau)	200 g Schlagsahne
1-2 EL Zitronensaft	1/4 l Milch
2 mittelgroße Fleischtomaten	25 g geriebener Parmesan
2 Knoblauchzehen	

Kartoffeln schälen, Zucchini putzen. Beides waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Zucchini nacheinander portionsweise im heißen Öl ca. 3 Minuten braten, öfter wenden. Würzen. Fisch waschen, trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Zitrone beträufeln. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Kräuter waschen und, bis auf etwas, hacken. 1 EL Fett erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen. Sahne und Milch einrühren, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Käse und Kräuter einrühren. Soße mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Hälfte Kartoffeln und Zucchini in eine gefettete Auflaufform schichten. 1/3 Soße darüber geben. Fisch salzen, darauf legen und wieder 1/3 Soße darauf verteilen. Mit Rest Kartoffeln und Zucchini belegen. Mit Tomaten abschließen. Restliche Soße darüber geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 40-45 Minuten backen. Mit den restlichen Kräutern garnieren. Getränk: kühler Weißwein.

TIPPS: Statt Kabeljaufilet passen auch Schollen-, Rotbarsch- oder das häufig etwas preiswertere Seelachsfilet. Zucchini sind sehr mild: für ein volleres Aroma gut anbraten und die Soße stets kräftig abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Std.

pro Portion ca.: 610 kcal / 2560 kJ; E 41 g, F 29 g, KH 41 g

6.22 Zucchini-Fisch-Ragout

4 große, fest kochende Kartoffeln	1 Bd. Petersilie
4 Rotbarschfilets	50 g Butter
1/2 Zitrone, Saft von	weißer Pfeffer
4 junge, kleine Zucchini	Salz
2 Schalotten	

Die Kartoffeln waschen und gar kochen. Nach dem Abgießen schälen und in große Würfel schneiden.

Während die Kartoffeln garen, den Fisch unter fließendem kalten Wasser waschen, mit Küchentrepp trockentupfen, in breite Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Zucchini waschen, Blüten- und Stielansatz entfernen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und klein hacken. Petersilie waschen, grobe Stiele entfernen, trockentupfen und grob hacken.

Butter in einem Topf zerlassen und die Zucchini und Schalotten darin etwa 5 Minuten anbraten. Den Fisch und die Kartoffeln hinzufügen, alles gut umrühren und mit Pfeffer, Salz und Petersilie würzen. Weitere 5 Minuten garen und das Ragout sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

7 Fleischgerichte, Innereien

7.1 Cervelats deluxe

1 Knoblauchzehe, gepresst	12 Cherry-Tomaten
1 EL Petersilie und	<i>Zucchini-Sauce</i>
1 EL Rosmarin, fein gehackt	1 TL Öl
1 TL Thymian, fein gehackt	1 Zwiebel, fein gehackt
wenig Pfeffer	250 g Zucchini, in Scheibchen
12 Tranchen Rohschinken	1 1/2 dl Gemüsebouillon
1 Zucchini, in ca. 12 cm langen Stängelchen	3 EL Weißwein
1 EL Öl	1 TL Thymian, fein gehackt
3 Cervelats, quer und längs halbiert (Schweizer Brühwurst)	4 EL Rahm
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Knoblauch, Kräuter und Pfeffer mischen. Rohschinken-Tranchen auslegen, mit der Kräutermischung bestreuen. Zucchini quer auf den Rohschinken verteilen, mit Öl bestreichen. Cervelats darauflegen, alles aufrollen. Je eine Cherry-Tomate mit einem Zahnstocher auf den Päckli fixieren.

Braten im Ofen: ca. 10 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

Zucchini-Sauce: Öl warm werden lassen, Zwiebel kurz andämpfen. Zucchini begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Flüssigkeit dazugießen. Thymian begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 12 Min. köcheln, bis das Gemüse weich ist. Gemüse mit der Flüssigkeit fein pürieren, durch ein Sieb streichen. In die Pfanne zurückgießen, Rahm dazugießen, ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Sauce sämig ist, würzen.

Dazu passt: Reis.

Braten im Ofen: ca. 10 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

pro Person: 387 kcal / 1621 kJ; E 20 g, F 32 g, KH 6 g

7.2 Couscous mit Lamm und Gemüse

300 g Couscous-Grieß	1/2 TL Kardamom
500 g Lammschulter	1/2 TL Kreuzkümmel
3 EL Olivenöl	1 Prise gemahlener Zimt
2 Zwiebeln	1 Prise Cayennepfeffer
Salz	1 Bd. frischer Koriander oder glatte Petersilie
frisch gemahlener Pfeffer	

3 EL Tomatenmark	2 mittelgroße Zucchini
je 1 rote und gelbe Paprikaschote	3 Fleischtomaten
1 Aubergine	

Den Couscous-Grieß nach Anweisung quellen lassen und im Verlauf der Zubereitung garen.

Das Lammfleisch in Würfel schneiden in heißem Olivenöl kräftig anbraten. Die Zwiebeln grob gehackt zufügen. Salz, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt, Cheyennepfeffer, Tomatenmark und dreiviertel des grob gehackten Korianders (Petersilie) unterrühren. Alles bei milder Hitze zehn Minuten schmoren.

Paprikaschoten, Aubergine und Zucchini putzen, waschen, in Würfel schneiden und zufügen. Ein viertel Liter Wasser aufgießen.

Die Fleischtomaten achteln, entkernen und grob gehackt untermischen.

Bei mittlerer Hitze 45 Minuten garen.

Mit dem übrigen Koriander (Petersilie) bestreuen und mit dem gegarten CousCous-Grieß und Harissa (siehe dort) servieren.

Jeder würzt es mit Harissa (siehe dort) selbst am Tisch.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

7.3 Expresspfanne

4 Zwiebeln	4 EL Pinienkerne
1 Zucchini (etwa 400 g)	1/2 Zitrone, Saft von
2 Tomaten	4 EL Maiskörner (aus der Dose)
1/2 Bd. Basilikum	1 TL Curry, evtl. mehr
30 g Butter	Paprika edelsüß
500 g Rinderhackfleisch	Salz
4 EL Rosinen	Pfeffer

Zwiebeln in feine Würfel, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Basilikum fein hacken.

Butter erhitzen, Hackfleisch portionsweise darin anbraten.

Zwiebeln, Rosinen und Pinienkerne dazugeben und mit andünsten. Zitronensaft, Maiskörner, Zucchini, Tomaten und Basilikum untermischen, erhitzen und 5 Minuten dünsten.

Mit Curry, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Beilage: Bauernbrot.

7.4 Filet im Zucchettiring

1 kg möglichst lange Zucchetti, längs in ca. 3 mm dicke Tranchen geschnitten	1 EL Margarine oder Butter
Salzwasser	1 Zwiebel, gehackt
1 TL Salz oder Streuwürze	1 Knoblauchzehe, gepresst
Öl zum Anbraten	4 EL frische Kräuter, gehackt, (z.B. Salbei, Thymian, Basilikum, Petersilie)
2 klein. Schweinsfilets (je ca. 350g)	1/2 Bd. Schnittlauch, geschnitten
2 EL Senf	2 Halbfettquark (je 150g)
1 TL Salz Pfeffer aus der Mühle	2 Eier
<i>Füllung</i>	50 g geriebener Parmesan oder Sbrinz
2 Weggli oder	1 TL Salz
120 g Weißbrot, vom Vortag, in Würfeln	1/2 TL Streuwürze
1 dl Milch, warm	Pfeffer
	Paprika

Für eine Ringform von 22 cm Ø und 1 1/2 l Inhalt.

Die Zucchettitranchen im siedenden Salzwasser kurz blanchieren, bis sie biegsam sind. Kalt abschrecken, abtropfen lassen. Mit Haushaltspapier trockentupfen, würzen.

Das Fleisch rundum im heißen Öl anbraten, herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann mit Senf bestreichen und würzen.

Für die Füllung das Brot mit der Milch übergießen, stehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann mit der Gabel fein zerdrücken.

Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter ohne Schnittlauch in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Vom Feuer nehmen, die restlichen Zutaten und die Brotmasse zugeben, gut mischen.

Die gefettete Ringform mit den Zucchettitranchen ziegelartig auslegen, so dass sie sich leicht überlappen und auf beiden Seiten über den Rand ragen, damit sie die Füllung nachher zu decken vermögen.

Die Hälfte der Füllung satt in die Form füllen. Die Filets drauflegen, etwas eindrücken, mit der restlichen Füllung bedecken. Die Enden der Zucchettitranchen über die Füllung klappen, so dass diese gut bedeckt ist.

Backen: ca. 60 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen und auf eine Platte stürzen.

Einfachere Variante: Dieses Rezept mit blanchierten Wirz- oder Kabisblättern zubereiten.

Mengenangabe: 6 Personen

7.5 Gefüllte Kalbsbrust

1 1/4 kg Kalbsbrust, vom Metzger zum Füllen aufgeschnitten	Öl zum Anbraten
1 EL Salz	2 dl Fleischbouillon
Pfeffer aus der Mühle	<i>Füllung</i>

30 g Weißbrot ohne Rinde	150 g Schinken, sehr fein gehackt
4 EL Milch	1 EL Curry
1 EL Margarine oder Butter	1/2 TL Salz
1 Zwiebel, gehackt	1 Ei
1 Knoblauchzehe, gehackt	<i>Sauce</i>
200 g Zucchini oder Zucchetti	1/2 TL Maizena
(evtl. entkernt), in Würfelchen	1 saurer Halbrahm (180 g)

Füllung vorbereiten: Brot in Würfeln in eine Schüssel geben, Milch drübergießen, kurz stehen lassen. Mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebeln und Knoblauch in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Gemüse zugeben, mitdämpfen, vom Feuer nehmen, auskühlen lassen.

Alle restlichen Zutaten bis und mit Ei unter das Brot mischen, Gemüsemasse beifügen.

Kalbsbrust vorbereiten: Kalbsbrust innen und außen würzen.

Füllen: Die Kalbsbrust nicht zu satt füllen, da sich die Füllung beim Garen ausdehnt. Die Fleischöffnung mit Küchengarn zunähen.

Braten: Brattopf oder Braisiere mit wenig Öl auf die unterste Rille des noch kalten Ofens stellen. Auf 220 Grad vorheizen. Kalbsbrust ins Öl legen, während ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Wenden ringsum anbraten. Hitze auf 180 Grad reduzieren. Öl mit Haushaltspapier auf tupfen, Bouillon dazugeben, Braten von Zeit zu Zeit mit der Flüssigkeit übergießen. Zugedeckt 1 1/4- 1 1/2 Stunden schmoren.

Tranchieren: Kalbsbrust herausnehmen, mit Folie bedeckt, ca. 10 Minuten stehen lassen, dann tranchieren, evtl. die Kruste mit einer Schere vorschneiden.

Sauce: Die Bratflüssigkeit in ein Pfännchen absieben, zur Hälfte einkochen. Maizena mit dem sauren Halbrahm mischen, zugeben, aufkochen, 2-3 Minuten köcheln. Evtl. nach würzen. Anrichten.

In der Mikrowelle: Füllung vorbereiten: Margarine oder Butter, Zwiebeln und Knoblauch in eine ofenfeste Schüssel geben. Andämpfen: 3 Min./600 W. Gemüse begeben, gut mischen. Zugedeckt 3 1/2-4 Min./600 W.

7.6 Hack-Zucchini-Röllchen auf Ingwernudeln mit Sesambutter

600 g gemischtes Hackfleisch	2 TL rosa Strauchbeeren
2 Zucchini	1 TL Curry
1/2 Zwiebel	2 EL Butterschmalz
2 Knoblauchzehen	10 g Butter
1 TL Ingwer	2 EL Sesam
1/2 Paprika	3 EL Radieschensprossen
1 Frühlingszwiebel	Jodsalz, Pfeffer
1 Ei	

Nudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen und abseihen. Zucchini mit Küchenkrepp

gut abreiben und in Längsscheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Das Hackfleisch mit den Eiern, Zwiebeln, Knoblauch, Beeren und etwas Curry gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Die Zucchiniblätter auslegen, mit der Hackmasse bestreichen, einrollen und auf Holzspießchen auffädeln. Spieße in Butterschmalz goldbraun braten. In einer Kasserolle Frühlingszwiebeln und Paprika in Butterschmalz glasig angehen lassen. Die Nudeln und den Ingwer hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen, gut durchschwenken. Frische Butter in einer Pfanne erhitzen, Sesam zugeben und kurz aufwallen lassen. Dann die Radieschensprossen dazugeben und mit einschwenken. Ingwer-Gemüse-Nudeln auf einem flachen Teller als Bett anrichten, Spießchen darauf setzen und die Sesambutter mit den Sprossen darüber verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.7 Kalbs-Käse-Rouladen mit Zucchini-Kartoffel-Gratin

1-2 Knoblauchzehen	10 g Butterschmalz
3 Eier	100 g Champignons
250 ml Milch	1 Zwiebel
250 ml Schlagsahne	20 g Butterschmalz
Salz	150 g deutscher Camembert
Pfeffer	1 kl. Bund glatte Petersilie
1 Pr. Muskatnuss	Salz
150 g Allgäuer Emmentaler	Pfeffer
500 g festkochende Kartoffeln	8 dünne Kalbsschnitzel
300 g mittelgroße Zucchini	30 g Butterschmalz

Knoblauchzehen pellen und fein hacken. Eier mit Milch, Schlagsahne und Knoblauch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse im Universalzerkleinerer reiben. Kartoffeln waschen und schälen. Zucchini waschen, putzen und mit den Kartoffeln in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben abwechselnd dachziegelartig in eine mit Butterschmalz gefettete Auflaufform schichten. Mit Eier-Milch-Mischung begießen und mit Käse bestreuen. Im Backofen backen, bis der Käse goldgelb ist.

Gasbackofen: 200-220°, Thermostatstufe 3-4 170-190°, Umluftbackofen

Elektrobackofen: 200 - 220°, 1. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen

40 - 45 Minuten

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Butterschmalz auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) erhitzen, Zwiebel und Champignons 2-3 Min. darin dünsten. Camembert in Würfel schneiden. Petersilie waschen, gut trocknen, grob zupfen und im Universalzerkleinerer hacken. Beides unter die Champignons rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf die Kalbsschnitzel verteilen, aufrollen und mit Rouladenspießen feststecken. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Butterschmalz erhitzen, Fleischröllchen von allen Seiten darin anbraten. In der geschlossenen Pfanne weitere 6-8 Min. auf fast großer Gasflamme oder Gaskochzone 7-9 (E-Herd auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7-8) braten, bis das Fleisch gar und der Käse geschmolzen ist. Rouladen mit dem Gemüsegratin anrichten und mit Bratensaft servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.8 Kalbskotelett mit Rucolatomaten und Zucchini-Kartoffelpuffer

2 Rapsöl	1 l Kalbsfond
2 Stk. Kartoffeln	Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Basilikum
1 Stk. Tomate	1/2 EL Balsamico
1 Stk. Zucchini	1 EL Butterschmalz
1 Stk. Eigelb	1 Bd. Rucola
1 Stk. Frühlingszwiebel	360 g Kalbskotelett
1 Stk. Knoblauchzehe	

Die Tomate abziehen, entkernen und zu Filets schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebel säubern und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Rucolablätter waschen, trocknen und grobe Streifen daraus schneiden. Die Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben und grob raspeln. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls grob raspeln. Anschließend Kartoffeln und Zucchini mit dem Eigelb vermengen und mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Kalbskotelett beidseitig mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Das Kalbskotelett in einer beschichteten Pfanne mit etwas Rapsöl beidseitig langsam auf den Punkt braten. Die Kartoffel-Zucchini-Masse zu Puffern formen und in heißem Butterschmalz beidseitig goldbraun ausbraten. Knoblauch und Lauchzwiebeln in heißem Rapsöl glasig andünsten, Tomatenfilets und Rucola dazugeben und dann mit dem Kalbsfond angießen. Leicht reduzieren, etwas Balsamico dazugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Kotelett auf einem flachen Teller anrichten, mit den Rucola-Tomaten und der Soße überziehen, die Zucchini-Kartoffelpuffer anlegen und mit einem Basilikumsträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

7.9 Kalbsmedaillons auf Sahne-Zucchini

1/4 l Schlagsahne	1 Knoblauchzehe
150 g Creme fraîche	1 EL helles Saucenbindemittel
4 Zucchini (ca. 500 g)	4 Kalbsmedaillons (ca. 600 g, aus der Mitte des Filets)
50 g Parmesan	20 g Butterschmalz
1 Bd. Basilikum	
Salz, Pfeffer (a. d. Mühle)	

Die Sahne und 100 g Creme fraîche in einer Pfanne oder einem breiten Topf offen 8-10 Minuten cremig einkochen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden (dicke Zucchini erst längs halbieren). Parmesan fein raspeln. Vom Basilikum die Blätter abzupfen, einige beiseitelegen, den Rest in nicht zu feine Streifen schneiden. Die eingekochte Sahne mit Salz, Pfeffer und der gepellten, durchgepressten Knoblauchzehe würzen. Die Sahne mit Saucenbindemittel aufkochen, bis sie sehr dick ist, beiseite stellen. Die Kalbsmedaillons von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im sehr heißen Butterschmalz von jeder Seite 1 Minute scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Zucchini in der Pfanne bei mittlerer Hitze rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Eingekochte Sahne und Basilikumstreifen untermischen. Zucchini auf 4 ofeneste, flache Förmchen verteilen. Die Kalbsmedaillons auf die Sahne-Zucchini setzen und den Parmesan darüber streuen. Die restliche Creme fraîche auf dem Parmesan verteilen. Die Medaillons im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 9-12 Minuten bei 200 Grad) auf der 2. Ein-schubleiste von oben 10 Minuten überbacken. Dann für 2-3 Minuten mit dem Grill überbräunen.

Mengenangabe: 4 Portionen:

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 595 kcal / 2496 kJ; E 43 g, F 42 g, KH 8 g

7.10 Kaninchenfrikassee

2 küchenfertige Kaninchen (je etwa 1 kg, in je 8 Teile zerlegt)	Salz
1 Bd. Suppengrün	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel kleine	1 Möhre
1 Knoblauchzehe	2 Zucchini kleine
2.5 Zweig(e) Thymian	1 EL Mehl
70 g Butter	125 g Sahne
0.25 l Weißwein trockener	1 Dos. Safranpulver
0.25 l Fleischbrühe	2 cl Sherry trockener

1. Die Kaninchenteile waschen und trockentupfen. Das Suppengrün putzen und waschen, die Zwiebel und den Knoblauch schälen, alles klein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schwenken, die Hälfte der Blättchen abstreifen und beiseite legen.

2. In 30 g Butter zuerst die Kaninchenteile, dann das Gemüse anbraten. Die Thymianzweige, den Wein und die Brühe dazugeben, aufkochen lassen, salzen und pfeffern. Das Fleisch zugedeckt in etwa 25 Minuten garen.

3. Die Möhre und die Zucchini putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In 20 g Butter weich dünsten.

4. Das Fleisch aus der Brühe heben. Die Brühe durchsieben. Die restliche Butter erhitzen, das Mehl darüberstäuben und hellbraun anschwitzen. Die Brühe und die Sahne einrühren und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

5. Das Fleisch von den Knochen lösen und würfeln. Den Safran und den Sherry in die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch und die Gemüse hineingeben und mit den restlichen Thymianblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

2921 kJ

7.11 Koteletts zu Zucchini-Kartoffeln

800 g Kartoffeln (-1 kg)	3 Stiele Thymian
4-5 EL Öl	4 Schweinekoteletts (à ca. 180 g)
3 mittelgroße Zwiebeln	Rosenpaprika
2-3 Zucchini (ca. 600 g)	1-2 EL Mehl
Salz	4 Scheib. (à ca. 10g) Kräuterbutter
weißer Pfeffer	

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Minuten braten.

2. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Zucchini zu den Kartoffeln geben und weitere ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zugeben.

3. Koteletts abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. 2-3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts darin von jeder Seite 5-6 Minuten braten.

4. Koteletts mit je 1 Scheibe Kräuterbutter belegen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Getränk: Weinschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion: 560 kcal / 2350 kJ; E 39 g, F 25 g, KH 41 g

7.12 Lamm-Zucchini-Spieße

500 g Lammfleisch (Keule)	1 TL Honig
1 Knoblauchzehe	1 TL geriebener Ingwer
1 EL Öl	Salz, Pfeffer
2 EL Sherry	1 Zucchini

Fleisch trockentupfen, würfeln. Knoblauch abziehen, fein hacken. Mit Öl, Sherry, Honig, Ingwer, Salz sowie Pfeffer verrühren. Fleisch ca. 60 Min. darin marinieren. 2. Zucchini waschen, putzen, in grobe Stücke schneiden. Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Zucchini auf Spieße stecken. Ca. 8 Min. grillen. Dazu schmeckt Tomatensalsa oder Harissa.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Person ca.: 340 kcal; E 14 g, F 8 g, KH 1 g

7.13 Lammfilet mit Mandeln

750 g Lammfilet	100 g Mandeln gehackte
Salz	1 Zwiebel große
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	500 g Zucchini
1 Prise(n) Kreuzkümmel gemahlener	2 EL Butter
8 EL Öl	150 g Crème fraîche
1 Bd. Petersilie, feingehackt	200 ml Gemüsebrühe
1 TL Oregano	Muskatnuss, frisch gerieben
1 TL Thymian	Worcestersauce
1 TL Rosmarin	Zitronensaft
2 Knoblauchzehen	

1. Das Fleisch sorgfältig von Häutchen und Fettstücken befreien. Rundum mit Salz, Pfeffer und dem Kreuzkümmel einreiben. 2 EL Öl erhitzen und die Filets kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

2. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Kräuter in den Mixer geben. Den Knoblauch schälen und mit den Mandeln und dem restlichen Öl hinzufügen. Zu einer homogenen Masse mixen, diese kräftig würzen.

3. Die Filets in eine feuerfeste Form setzen und mit der Mandelpaste gleichmäßig bestreichen. Im Backofen (Mitte) in etwa 10 Minuten goldgelb überbacken. Im ausgeschalteten Backofen 5 - 10 Minuten ruhen lassen.

4. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Die Butter erhitzen und die Zucchini mit der Zwiebel darin etwa 5 Minuten dünsten. Mit der Crème fraîche und der Brühe weitere 10 Minuten dünsten. Dann pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Worcestersauce und Zitronensaft abschmecken.

5. Das Fleisch quer zur Faser aufschneiden und mit der Zucchini-Sahne auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2700 kJ

7.14 Lammfleisch mit Zucchini-gemüse

4 Stk. Zucchini (à 300 g)	4 Scheib. saure Sahne
Jodsalz	3 Scheib. Butterschmalz
Pfeffer aus der Mühle	20 g Fleischbrühe instant
2 TL Estragon	500 g Lammfleisch aus der Keule

Das Lammfleisch mit Salz, Pfeffer und Estragon einreiben und 15 Minuten einziehen lassen. Zucchini putzen und würfeln. Fleischbrühe in 1 Tasse heißem Wasser auflösen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 150° in ca. 20 Minuten garen. Fleischbrühe aufkochen lassen, die Zucchiniwürfel darin ca. 15 Minuten dünsten. Saure Sahne hinzufügen, noch einmal aufkochen lassen und abschmecken, zusammen mit dem Lammfleisch servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.15 Lammrack mit Zucchetti-Kräuter-Kruste

1 Zucchetti, klein, ca. 100 g	0.5 Bd. Petersilie, glattblättrig
6 Thymianzweige	60 g Paniermehl
1 EL Olivenöl, (1)	Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
80 g Butter, weich	2 Lammrack
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl, zum Braten (2)

Den Zucchetti ungeschält an der Käseraffel fein reiben. Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Beides im heißen Olivenöl (1) kräftig anbraten; dabei soll aller Gemüsesaft verdampfen. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. In einer Schüssel die Butter kräftig rühren, bis sich Spitzchen bilden. Den Knoblauch dazupressen. Die Petersilie fein hacken und mit der Zucchetti beifügen. Das Paniermehl dazugeben, alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer homogenen Paste mischen. Den Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Die Lammracks beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Olivenöl (2) insgesamt 2 1/2 Minuten anbraten; sie müssen außer einem kleinen Rand innen noch roh sein; sich nicht durch die Farbe der Knochen irritieren lassen, diese garen später beim Überbacken vollständig nach. Die Racks in die vorgewärmte Form geben und bei 70 Grad 1 Stunde nachgaren lassen. Nach 1 Stunde Garzeit den Backofengrill auf 230 Grad stellen; Ofentüre unbedingt geöffnet lassen, damit die Grillschlangen schnell aufheizen! Die Lammrückenfilets herausnehmen, die Zucchettibutter darauf verteilen und gut andrücken. Das Fleisch sofort wieder in der Mitte des Ofens einschieben, die Ofentüre leicht geöffnet halten und die Racks während 8-10 Minuten überbacken. Dann sofort in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Als Beilage passt ein Safranrisotto.

Für den Kleinhaushalt 2 Personen: Zutaten halbieren. 1 Person: Das Gericht kann nicht in

noch kleinerer Menge zubereitet werden.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 550 kcal / 2303 kJ; E 20 g, F 47 g, KH 12 g

7.16 Moussaka

1 kg Lammhack	2 TL Salz
1/4 l Olivenöl	frisch gemahlener Pfeffer
750 g Zucchini, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten	5 EL Semmelbrösel
500 g Auberginen, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten	3 Eier, 1 davon geschlagen
1 groß. Zwiebel, fein gehackt	4 EL gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	45 cl Béchamelsauce, siehe dort
60 g Butter	250 g Hüttenkäse oder Ricotta
3 Tomaten, abgezogen, entkernt und gehackt	60 g Parmesankäse, gerieben
	500 g Kartoffeln, gekocht und in Scheiben geschnitten

Das Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Nacheinander jeweils einige Zucchini- und Auberginescheiben in die Pfanne geben und hellbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Lammfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch in der Butter anbraten. Tomaten, Salz und Pfeffer hinzufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten garen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und 3 EL Weckmehl, das geschlagene Ei und die Petersilie dazugeben.

Die Béchamelsauce zubereiten. Die restlichen Eier und die beiden Käsesorten in die Sauce schlagen.

Eine große feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und mit Weckmehl bestreuen. Eine Schicht Kartoffeln in die Form geben und mit der Hälfte der Fleischmischung bedecken. Dann die Auberginescheiben, die restliche Fleischmischung und die Zucchinischeiben in die Form schichten. Zuletzt die Béchamelsauce über die Zutaten geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Man kann nach Belieben eine größere Menge Zucchini verwenden und dafür die Auberginen weglassen.

Getränketipp: ein trockener Rotwein

Mengenangabe: 8 Portionen

7.17 Rinderfiletspitzen mit Zucchini im Bierteig

1 Scheib. Backpulver	2 Eigelb
1 Tasse Bier	Salz
2 EL Sesamkörner	125 g Mehl
20 g Butter	2 Schalotten
1 TL Paprikapulver	1 Bd. krause Petersilie
2 EL Weißweinessig	1 Bd. glatte Petersilie
100 g Sauerrahm	1/2 rote,
200 g Joghurt	1/2 grüne und
1 EL Rapsöl	1/2 gelbe Paprikaschote
2 g Eiweiß	2 groß. Zucchini
1.5 l Rapsöl	600 g Rinderfiletspitzen

Rinderfilet in Streifen schneiden, Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und die Stiele entfernen. Schalotten schälen und würfeln. Für den Bierteig Mehl mit Backpulver vermischen und durchsieben. Salz, Eigelbe und einen EL Speiseöl zugeben und nach und nach das Bier untermischen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch und die Zucchini nacheinander durch den Teig ziehen und in Öl schwimmend goldgelb ausbacken. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Für den Dip Joghurt, Sauerrahm, Essig, Paprika, Paprikapulver und Salz glatt verrühren. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin anschwitzen, Petersilie zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen und eine Minute dünsten, mit Sesamkörnern bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

7.18 Rindergeschnetzeltes mit Zucchini-Lauchgemüse und Kartoffelpüree

200 g Petersilie, gehackt, TK	9000 g Rinderhüfte, ohne Knochen
500 ml Rapsöl	100 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer)
5000 g Lauch, Ringe, TK	2000 g Kartoffelpüreepulver mit Milch
5000 g Zucchini, gelb, Scheiben, TK	500 ml Sahne, 30%
500 ml Rapsöl	1000 g Bratensauce, dunkel, Instant
3000 g Zwiebeln, gewürfelt TK	10000 ml Wasser

Hackfleisch, Vollei, Paniermehl, Senf, Kräutermischung, Salz und Pfeffer in einen Behälter geben und durchkneten. Aus dem Fleischbrät Frikadellen formen. Rapsöl in einer Kippbratpfanne erhitzen und die Kräuterfrikadellen darin von allen Seiten braten. Für den Dip Frischkäse, Zwiebelwürfel, Hartkäse, Zucker und Zitronensaft in eine Schüssel geben, glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichtehinweis: Rindergeschnetzeltes auf Tellern portionieren mit Gemüse und Kartoffelpüree ergänzen, mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 100 Personen

je Portion: 458 kcal / 1885 kJ

7.19 Rindersaftschinken mit Zucchini-Plätzchen und Sauerrahm

1 TL Zitronensaft	1 Ei
100 ml Sauerrahm	1/2 TL Thymian
Butter	1 Knoblauchzehe
Muskat, Pfeffer, Salz	500 g Zucchini
2 EL Speisestärke	300 g Rindersaftschinken

Zucchini waschen und grob in eine Schüssel reiben. Knoblauchzehe schälen und ausdrücken. Sauerrahm mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft verrühren. Geriebene Zucchini auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, mit Knoblauch, Thymian, Ei, Speisestärke und einer Messerspitze Muskat gut vermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Butter in einer Pfanne erhitzen und vier kleine Zucchini-Plätzchen von beiden Seiten darin goldbraun ausbacken. Auf einem Teller dekorativ Zucchini-Plätzchen, Sauerrahm und Rindersaftschinken anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

7.20 Rindsfilet im Zuchnikleid

<i>Marinade</i>	600 g Rindsfilet vom Mittelstück
1 EL Senf	1/2 TL Salz
3 EL Öl	1 Zweiglein Rosmarin fein gehackt
1 EL Worcestershire-Sauce	2 Zweiglein Thymian, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 Bd. glattblättrige Petersilie, fein gehackt
1/4 TL Edelsüß-Paprika	1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle	1 Zucchini (ca. 200 g),
1 Zweiglein Thymian	am Hobel längs in dünne Streifen geschnitten
<i>Fleisch</i>	

Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren, die Hälfte zugedeckt kühl stellen. Fleisch in Tiefkühlbeutel legen, restliche Marinade dazugießen, alle Luft herausdrücken, Beutel satt am Fleisch verschließen. Das Ganze sorgfältig kneten, bis das Fleisch gleichmäßig mit Marinade bedeckt ist. Im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Grillieren herausnehmen. Marinade abstreifen, beiseite stellen, Fleisch salzen. Kräuter in einer Schüssel mischen. Die Arbeitsfläche mit Klarsichtfolie auslegen, 4 Küchenschnurstücke (je ca. 60cm lang) und Zuchnistreifen im Abstand von ca. 2 cm nebeneinander auslegen. Die Hälfte der Kräuter auf den Zucchini verteilen. Filet darauflegen, restliche

Kräuter auf das Fleisch streuen, andrücken. Einen Zucchinistreifen längs auf das Filet legen, untere Streifen mit Küchenschnur fixieren.

Grillieren: Holzkohलगrill: Fleisch auf den Rost über die Tropfschale legen, rundum ca. 10 Min. über starker Glut anbraten, an den Rand schieben oder Rost höher stellen. Fleischthermometer einstecken, ca. 30 Min. bei schwacher Hitze grillieren, bis die Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist. Fleisch zwischendurch 1-2-mal wenden, mit der beiseite gestellten Marinade bestreichen. Fleisch vom Grill nehmen, vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Gas- oder Elektrogrill: Fleisch zugedeckt rundum ca. 10 Min. auf höchster Stufe (ca. 240 Grad) anbraten. Fleischthermometer einstecken, ca. 25 Min. auf niedriger Stufe (ca. 150 Grad) grillieren, bis die Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist.

Grillieren: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 12 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 283 kcal / 1188 kJ; E 33 g, F 15 g, KH 2 g

7.21 Roastbeef mit Speck-Tomatensauce und Zucchinipätzchen

1 Glas Rinderfond (oder Instantbrühe)	4 groß. Zucchini
1 Dos. Tomaten in Stücken (425 ml)	2 EL Butterschmalz
2 mittelgroße Zwiebeln	Pfeffer
200 g durchwachsener Speck	Salz
evtl. etwas Weißwein	1200 g Roastbeef
3 EL Butterschmalz zum Braten	1 Bd. Thymian
Pfeffer	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer
1 EL Mehl	Salz
100 g geriebener Allgäuer Bergkäse	2 EL Tomatenmark
4 Eier	1 EL Butterschmalz

Backofen auf 200 °C vorheizen. Roastbeef würzen und im heißen Butterschmalz in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Im Ofen auf dem Bratrost über der Fettpfanne 40 Minuten braten. Inzwischen Speck in dünne Streifen schneiden, Zwiebeln fein würfeln. In einem Topf im heißen Butterschmalz glasig anbraten. Tomatenmark zugeben und mit durchschmoren. Mit Rinderfond ablöschen. Dosentomaten und Gewürze zugeben und 20 Minuten leise köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen, gehackten Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Roastbeef aus dem Backofen nehmen und in Alufolie wickeln. Die blanke Seite nach innen nehmen, so wird die Wärme reflektiert und der Braten bleibt heiß. 20 Minuten in ausgeschaltetem Backofen ruhen lassen, dabei mehrmals wenden. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden. Eier mit Käse, Mehl und Gewürzen zu einem dickflüssigen Ausbackteig verquirlen. Je nach Größe der Eier muss evtl. etwas mit Weißwein verdünnt werden. Teig einige Minuten ruhen lassen. Zucchinischeiben durch die Eimasse ziehen, etwas abstreifen

7.22 Rückensteaks vom Schwein mit Weichkäse in Salzlake und Tomaten auf Zucchini-Pilzragout⁶⁹

und in der Pfanne in heißem Butterschmalz goldgelb braten. Das Roastbeef aufschneiden und mit der Speck-Tomatensauce und den Zucchiniplätzchen servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

7.22 Rückensteaks vom Schwein mit Weichkäse in Salzlake und Tomaten auf Zucchini-Pilzragout

8 Rückensteaks vom Schwein (à 80 g)	120 g Tomaten
4 Rosmarinzweige	160 ml brauner Kalbsfond
120 g Weichkäse in Salzlake	120 ml Sahne
90 g rote Zwiebeln	1 EL Schnittlauch
1 Knoblauchzehe	1 EL Petersilie
240 g Zucchini	1 Schale(n) Kresse
80 g Egerlinge	Salz, Pfeffer
80 g Champignons	Zitronenmelisse für die Garnitur
1 1/2 EL Rapsöl	

Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden, Knoblauch schälen, feinblättrig schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Käse in kleine Würfel zerteilen, Schnittlauch, Petersilie säubern und feinschneiden. Kresse abschneiden. Zucchini und Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, Pilze in Ecken schneiden, Zucchini kleinwürfeln. Die 8 Rückensteaks mit Pfeffer würzen. Fleisch (à 80 g) in heißem Rapsöl beidseitig anbraten, Rosmarinzweige zufügen, mitangehen lassen, Fleisch darauflegen, langsam auf den Punkt ziehen lassen. Fleisch in eine frische Pfanne umsetzen, Tomaten, Weichkäsewürfel daraufgeben und im Ofen bei 170-180 °C kurz überbacken. Zwiebeln und Knoblauch in etwas heißem Rapsöl angehen lassen, Zucchini und Pilze zufügen, kurz mitanbraten, mit Kalbsfond angießen, Schnittlauch und Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sahne verfeinern und kurz reduzieren. Zucchini-Pilzragout als Bett auf flachem Teller anrichten, Steaks daraufsetzen, mit Kresse bestreuen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.23 Schweinefilet auf Gemüsebett

<i>Zutaten</i>	6 EL Öl
2 Zucchini	2 Schweinefilets (à 300 g)
150 g Austernpilze	Salz
125 g Kirschtomaten	Pfeffer

10 g Butter
 1 EL Mehl
 1/8 l Milch
 1/8 l klare Brühe (Instant)

50 g Gouda
 einige Stiele Basilikum
 bunter Pfeffer

Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Austernpilze putzen und etwas kleiner schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin rundherum anbraten. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten weiter braten. Restliches Öl erhitzen, die Zucchini und Austernpilze darin portionsweise anbraten. Tomaten kurz dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce Fett in einem Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen und mit Milch und Brühe ablöschen. Unter Rühren aufkochen. Käse fein reiben und in der Sauce schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, bis auf einige Blätter in Streifen schneiden und zugeben. Fleisch mit Salz und buntem Pfeffer würzen, etwas ruhen lassen, aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten. Etwas von der Sauce darüber geben und mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.24 Schweinefilet im Zucchinibett

700 g Zucchini
 500 g Schweinefilet
 Salz, Pfeffer a. d. Mühle
 50 g Butterschmalz
 500 g Crème fraîche

1-2 EL Zitronensaft
 3-5 EL helles Soßenbindemittel
 1 Prise Zucker
 2 Bd. Schnittlauch
 30 g Parmesan (frisch gerieben)

Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Butterschmalz rundherum braun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Zucchini im Bratfett andünsten. Crème fraîche und Zitronensaft zugeben. Gemüse zum Kochen bringen. Soßenbindemittel einstreuen, nochmals aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker herzhaft würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, unterrühren. Zucchini und Fleisch auf das Backblech legen und mit dem Käse bestreuen. Zucchini und Filet im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Leiste bei 225 Grad (Gas 4) ca. 10-15 Minuten überbacken. Fleisch vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Mengenangabe: 4 Personen

Umluft: 15-20 Minuten bei 225 Grad

Garzeit: ca. 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca.: 865 kcal / 3619 kJ; E 31 g, F 41 g, KH 19 g

7.25 Schweinefilet Romesco*Romesco-Sauce*

1 rote Paprikaschote
 1 Fleischtomate (250 g)
 1 groß. rote Pfefferschote
 30 g Mandelblättchen
 1 Scheib. Weizentostbrot
 2-3 EL Tomatenmark
 2 EL Limettensaft (frisch gepresst)
 4 EL Olivenöl
 1 Prise Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Gemüse und Fleisch

100 g schwarze Oliven mit Stein (eingelegt)
 175 g Zwiebeln
 750 g Zucchini
 1/2 Bd. glatte Petersilie
 5 EL Olivenöl
 2 Schweinefilet (à 300 g)
 1 Prise Salz
 Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Sauce die Paprikaschote im vorgeheizten Backofen oder Grill auf der obersten Einschubleiste bei 220°C, Umluft 200°C unter mehrmaligem Wenden 20 Minuten rösten. Nach 5 Minuten die Tomate und die Pfefferschote zugeben. Die Mandelblättchen auf einer feuerfesten Form dazugeben, herausnehmen wenn sie leicht braun sind. Das Gemüse herausnehmen, abkühlen lassen und häuten. Tomate und Paprika vierteln und entkernen. Pfefferschote längs halbieren und entkernen.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Paprika, Tomate und Pfefferschote mit Toastbrot, Mandeln und den restlichen Soßenzutaten mit dem Schneidestab oder im Mixer pürieren. Dabei das Olivenöl nach und nach zugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenfleisch mit einem scharfen Messer in Scheiben vom Stein schneiden. Die Zwiebeln pellen und in feine Ringe schneiden. Die Zucchini waschen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Eine Pfanne mit ofenfestem Griff erhitzen und 2 EL Öl hineingeben. Die Schweinefilets leicht salzen, pfeffern und im Öl rundherum anbraten. Filets im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 210°C, Umluft 190° C 12 Minuten garen.

Inzwischen eine große Pfanne erhitzen, das restliche Öl hineingeben. Zucchinis Scheiben darin bei hoher Hitze unter Schwenken kräftig anbraten. Nach 2 Minuten die Hitze herunterschalten. Die Zwiebeln zugeben und weitere 4 Minuten unter Schwenken garen. Oliven und Petersilie zugeben. Das Gemüse mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Die Schweinefilets aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einige Minuten ruhen lassen. Die Schweinefilets zum Anrichten in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und der Romesco-Sauce servieren.

7.26 Zucchini mit Hackfleisch*Zutaten*

1 Zwiebel
 2 Zucchini (ca. 400 g)

10 g Butter oder Margarine
 250 g Hackfleisch
 1 EL Sojasauce

Pfeffer
5 EL Weißwein oder Brühe

Dill

Zwiebel fein schneiden. Zucchini längs halbieren, in Würfel schneiden. Fett erhitzen, Zwiebel auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 darin glasig dünsten, Hackfleisch zugeben und unter Rühren gut durchbraten, mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Zucchini zugeben, Wein oder Brühe angießen, alles ca. 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen. Gewaschenen Dill mit einer Schere fein schneiden, das Gericht damit bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

7.27 Zucchini-Curry mit Schweinefilet

<i>Zutaten</i>	1 - 2 El. Currypulver (mild)
500 g Schweinefilet	3/8 l Hühnerbrühe (Instant)
4 EL Öl	1/8 l Schlagsahne
Salz	1 - 2 El. Zitronensaft
Pfeffer	2 EL helles Saucenbindemittel
500 g Zucchini	1 Bd. glatte Petersilie

1. Fleisch in Scheiben, dann in Streifen schneiden, im heißen Öl anbraten, salzen, pfeffern, ohne Pfanne zur Seite stellen. 2. Geputzte Zucchini würfeln, im Bratfett andünsten. Curry zugeben, Mit Brühe und Sahne ablöschen. 3. Zucchini zugedeckt 5 - 10 Minuten garen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen.

4. Saucenbindemittel einstreuen, aufkochen. Fleisch wiederzugeben, kurz erhitzen. Vor dem Servieren mit gezupfter Petersilie bestreuen. Dazu paßt Reis.

Pro Portion ca. 16 g E, 33 g F, 16 g KH - 526 kcal (2204 kJ) Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Hühnerbrühe mit Kokosraspeln Hauptspeise: Zucchini-Curry mit Schweinefilet

Nachspeise: Gestürzte Apfeltorte

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

7.28 Zuckerschoten mit Salbei-Schnitzel

500 g Zuckerschoten	8 Salbeiblätter
Salz	30 g Butterschmalz
4 dünne Schweineschnitzel (à 150 g)	2 EL Sherry
Pfeffer	125 ml Brühe
4 TL körniger Senf	1 EL Crème fraîche

Die Zuckerschoten waschen, putzen und in Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Schnitzel abrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit jeweils 1 TL Senf bestreichen. Salbeiblättchen abrausen, trockentupfen. Je 2 davon auf 1 Schnitzel legen, Fleisch zusammenklappen und mit einem Holzspießchen feststecken.

Schnitzel im Butterschmalz rundum ca. 6 Min. braten, herausnehmen. Die abgetropften Zuckerschoten im Bratenfett schwenken. Mit Sherry und Brühe ablöschen, etwas einkochen lassen. Dann die Crème fraîche unterrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel mit Zuckerschoten und Soße auf Tellern anrichten und evtl. mit Salbei garniert servieren.

Tipp: Sie können die Zuckerschoten je nach Saison auch durch grünen oder weißen Spargel ersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 280 kcal; E 36 g, F 12 g, KH 6 g

8 Geflügelgerichte

8.1 Gegrillte Putenbrustzucchinirolade

1 Scheib. Chilischote, entkernt/ fein geschnitten	250 g Magerquark
Salz, Pfeffer aus der Mühle	1 EL gehackter Ingwer
1 TL gehackter Koriander	1 EL Currypulver
1 TL Zucker	800 g Putenbrust
1/2 Zitrone, Saft von	4 EL feines Rapsöl
	2 klein. Zucchini

Die Zucchini waschen, Stielansätze entfernen und der Länge nach in je 6 Scheiben schneiden. Mit dem Rapsöl bepinseln, salzen und pfeffern. Auf dem heißen Stein pro Seite 2 Minuten garen. Die Putenbrust längs in 12 Scheiben schneiden und ausbreiten. Currypulver und Ingwer auf den Putenscheiben verteilen. Auf jede Putenscheibe eine gegarte Zuchinischeibe legen und einwickeln. Putenrolle auf Zahnstocher stecken. Den heißen Stein mit Rapsöl bepinseln und die Spieße darauf legen. Salzen, pfeffern und unter mehrmaligem Wenden 10 Minuten grillen. Den Quark mit Zitronensaft, Chili, Zucker und Koriander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den gegrillten Spießen servieren.

Tipp: Anstatt auf einem heißen Stein können Sie die Putenrouladen auf Alufolie direkt über dem Holzkohle- oder Elektrogrill garen. Servieren Sie dazu gegrillte Kartoffelscheiben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

8.2 Hähnchen mit Zucchini

1.6 kg Hähnchenfleisch ohne Knochen	6 EL Olivenöl
1 kg Zucchini	Salz
1 TL gemahlene Chilipulver	Pfeffer

Hähnchen säubern und Härchen abflämmen. Waschen, abtrocknen und zerlegen.

Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen und abtrocknen. Putzen und klein schneiden. In einer Kasserolle drei EL Olivenöl erhitzen und die Hähnchenstücke anbraten, dabei wenden. Salzen, pfeffern und mit Chilipulver einreiben. Zehn Minuten bei mäßiger Hitze garen.

In einer anderen Kasserolle restliches Öl erhitzen, Zwiebeln und Zucchini bei starker Hitze anbraten. Salzen, pfeffern, Hitze reduzieren und zehn Minuten weiter garen. Hähnchenfleisch zugeben.

Ein Glas Wasser in die Kasserolle mit dem Hähnchen geben und Angesetztes mit einem Kochlöffel vom Topfboden kratzen, um alle Röststoffe zu lösen. Die gewonnene Soße über Hähnchen und Zucchini geben. Umrühren und kurz bei starker Hitze ziehen lassen. Heiß servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

8.3 Hähnchen-Cordon bleu mit Zucchinipuffern

4 Stk. Hähnchen-Cordon bleu	Öl oder Butter zum Braten
1 Pkg. Kartoffelpuffer-Teig	250 g Zucchini
Zitrone	evtl. 1 Ei

Kartoffelpuffer-Teig nach der Packungsbeilage anrühren, dabei evtl. ein Ei untermengen. Teig quellen lassen. Zucchini waschen, putzen und dazureiben, gründlich untermengen. Die Hähnchen-Cordon bleus nach der Packungsbeschreibung in der Pfanne oder in einer Fritteuse zubereiten. Gleichzeitig aus dem Kartoffel-Zucchini-Teig in einer Pfanne in ausreichend Butter oder Öl bei mittlerer Hitze goldene Puffer braten. Die Zucchini-Puffer gleichzeitig mit den Hähnchen-Cordon bleus anrichten, mit Zitronen garnieren. Dazu passt gemischter Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

496 kcal

8.4 Hähnchenbrust im Zucchinimantel auf marinierten Pilzen

4 EL Quark	2 Schweinenetze (ca. 20 x 20 cm)
2 Hähnchenbrustfilets (à 140 g)	2 EL Frischkäse
40 g Pfifferlinge	1/2 TL grüne Pfefferkörner
6 Champignons	1/2 EL Rapsöl
40 g Shiitakepilze	1/8 l Gemüsebrühe
1 Zucchini	Thymian
1/2 Paprikaschote, rot oder grün	2 Kapuzinerkresseblüten
1 klein. rote Zwiebel	3 EL Balsamico
1 klein. Frühlingszwiebel	Salz, Pfeffer

Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Butterschmalz scharf anbraten und abkühlen lassen. Kleine Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Pfifferlinge kurz kalt

ablaufen lassen, abtropfen, große Pilze halbieren. Champignons und Shiitake mit Küchenkrepp gut abreiben, halbieren. Alle Pilze in heißem Rapsöl kurz ansautieren, abkühlen lassen, grüne Pfefferkörner, Zwiebel und Balsamico zugeben, mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, sehr dünne Längsscheiben schneiden, rote oder grüne Paprika entkernen, säubern und würfeln. Frühlingszwiebel säubern, in Scheibchen schneiden. Quark, Frischkäse, Paprika, Frühlingszwiebeln gut vermengen, mit Pfeffer würzen. Schweinenetz auslegen, Zuchinscheiben darauf legen, mit Pfeffer würzen, Quarkmasse darauf streichen, Hähnchenbrust mit Rücken darauf legen, etwas Quarkmasse aufstreichen, mit dem Netz einrollen, in eine Pfanne setzen und mit etwas Gemüsebrühe angeben, im Ofen bei 160-170 °C ca. 15-20 Minuten garen. Marinierte Pilze als Bett auf flachen Teller anrichten, Hähnchenbrustfilets schräg halbiert daraufsetzen, mit Thymiansträußchen und Kapuzinerblüte garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

8.5 Hähnchenfilet mit Zucchini

4 Hähnchenbrustfilets mit Haut (à ca. 200 g)	Pfeffer
1/2 Brötchen vom Vortag	3 EL Rapsöl
50 g getr. Tomaten in Öl	2 EL Sojasoße
100 g ger. Emmentaler	4 klein. Zucchini
2 TL weißer Balsamico-Essig	2 Tomaten
Salz	1 EL Thymianblättchen

Fleisch abbrausen, trockentupfen, je eine Tasche einschneiden. Brötchen grob reiben. Getrocknete Tomaten fein würfeln, mit Käse und Essig verrühren, salzen, pfeffern. In die Filets füllen und die Öffnungen zustecken. 2 EL Rapsöl mit Sojasoße verrühren, Fleisch damit bepinseln, auf dem Grill oder in einer Grillpfanne ca. 15 Min. garen.

Zucchini und Tomaten waschen, putzen und in Scheiben bzw. Spalten teilen. Im übrigen Öl anbraten. Mit Pfeffer und Thymian würzen. Mit den Filets servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Person: 425 kcal; E 58 g, F 18 g, KH 8 g

8.6 Hähnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln

4 Hühnerbrüste	1/2 Bd. Petersilie
1 Stange Lauch, in Streifen und blanchiert	1/2 Bd. Majoran
4 Scheib. Serrano-Schinken	Salz, Pfeffer
1 EL Senf	2 EL Butterschmalz

100 ml roter Portwein	2 Zucchini
200 ml Hühnerfond	1 groß. Karotte
1 EL Zucker	250 g Bandnudeln
50 g Butter	4 EL Olivenöl

Backofen auf 150 C vorheizen.

Hühnerbrüste so aufschneiden, dass eine Roulade entsteht und leicht flach klopfen. Kräuter fein hacken. Hühnerbrüste gleichmäßig mit Senf bestreichen. Mit dem Serranoschinken belegen, die Lauchstreifen darauf geben und die Kräuter darauf streuen. Jeweils zu einer Roulade zusammenrollen und mit Küchengarnt oder Rouladennadeln fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Im heißen Butterschmalz rundum scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit Portwein ablöschen und mit dem Hühnerfond aufgießen. Die Rouladen in die Sauce legen und im Ofen bei 150C etwa 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Zucchini und Karotte putzen und schälen. Mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Bandnudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Fertig gegarte Rouladen aus der Sauce nehmen und in Folie gewickelt ruhen lassen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Sauce dazugießen und ein wenig einkochen lassen. Mit der Butter montieren.

Die Gemüsestreifen im heißen Öl anbraten. Die Nudeln zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Garn oder die Nadeln von den Rouladen entfernen. Diese aufschneiden und mit den Gemüse-Nudeln und der Sauce servieren.

Nach Belieben mit Thymianblättchen garnieren.

Getränkertipp: ein fruchtiger, trockener Riesling aus dem Rheingau

Mengenangabe: 4 Portionen

8.7 Huhn mit Ratatouille

1 Hähnchen (etwa 1,5 kg)	2 Knoblauchzehen
Salz	4 Zweig(e) Salbei frischer
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	2 EL Olivenöl
je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote	1 geschälte Tomaten kleine Dose
1 schlanke Aubergine	125 ml trockener Weiß- oder Rotwein, ersatzweise Hühnerbrühe
2 Zwiebeln weiße	

1. Das Hähnchen in 8 - 12 Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Aubergine und die Zucchini waschen und würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Salbeiblätter waschen und trockenschütteln.

3. In einem großen Topf (möglichst aus Gusseisen) etwa 1 El. Öl erhitzen. Die Hühnerteile

darin portionsweise knusprig braun braten und herausnehmen.

4. Danach die Aubergine im verbliebenen Fett anbraten und herausnehmen. Den Paprika und die Zucchini im restlichen Öl anbraten und herausnehmen.

5. Danach die Zwiebeln, den Knoblauch und den Salbei kurz braten. Die Tomaten und den Wein dazugeben, salzen, pfeffern und die Hähnchenteile einlegen.

6. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten schmoren lassen. Das Gemüse dazugeben, abschmecken und zugedeckt weitere 20 Minuten schmoren lassen.

Dazu schmeckt Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1700 kJ

8.8 Kleine Putenschnitzel mit Koriander-Aprikosen und Zucchininudeln

20 ml Grand Marnier	1/2 EL Rapsöl
Minze	1/2 EL Butterschmalz
2 Kapuzinerkresseblüten	1/2 TL grüne Pfefferkörner
Salz, Pfeffer	1 1/2 EL Koriander
1/2 TL Curry	1 Zucchini
1 TL Obstessig	70 g Eiernudeln
1/16 l Sahne	8 Aprikosen
1/8 l Geflügelfond, braun	6 Putenschnitzel (à 50-60 g)
1 EL brauner Zucker	

Eiernudeln in leicht gesalzenem Wasser auf den Biss kochen, kalt ablaufen lassen. Aprikosen mit Küchenkrepp gut abreiben, entsteinen und vierteln. Zucchini mit Küchenkrepp kräftig abreiben, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, danach feine Längsstreifen schneiden. Koriander abzupfen und grob hacken. Die Putenschnitzel beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen, braunen Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen und mit Grand Marnier ablöschen. Dann mit Geflügelfond aufgießen. Koriander, Aprikosen und etwas Curry hinzufügen und leicht köcheln lassen. Die süße Sahne, einen Schuss Essig und grüne Pfefferkörner dazugeben und alles leicht reduzieren lassen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, die Putenschnitzel beidseitig goldgelb und saftig auf den Punkt braten. Eine weitere Pfanne mit wenig Rapsöl erhitzen, die Zucchini leicht andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Nudeln dazugeben und gut unterheben. Putenschnitzel auf flachem Teller anrichten und die Koriander-Aprikosen mit Soße darübergeben. Zucchininudeln zur Schnecke eindrehen, seitwärts dazu anrichten und mit Kapuzinerkresseblüte und Minze garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.9 Pochierte Entenbrust

4 Wildentenbrüstchen (ausgelöst je etwa 100 g)	4 Frühlingszwiebeln
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Salz
2 Zucchini kleine	100 g Prinzeßbohnen, tiefgekühlt
8 Karotten	450 ml Geflügelfond (Fertigprodukt)
8 Rübchen weiße	5 cl Sherry trockener
	Worcestersauce

1. Die Brüstchen mit einem Tuch säubern und mit Pfeffer einreiben. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten und die Rübchen putzen, schälen und würfeln. Von den Frühlingszwiebeln den Wurzellansatz und das welke Grün entfernen. Die Zwiebeln waschen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.

2. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das Gemüse und die Bohnen darin etwa 6 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

3. Den Fond mit dem Sherry, Salz und Worcestersauce würzen und aufkochen. Die Brüstchen darin etwa 10 Minuten pochieren, dann herausnehmen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fond bei starker Hitze um die Hälfte einkochen. Fleisch und Gemüse in tiefen Tellern anrichten und mit dem heißen Fond übergießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1300 kJ

8.10 Putenbuletten mit Zucchininudeln

2 Zweig(e) Rosmarin, abgezupft	Salz
2 TL grüne Pfefferkörner	weißer und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Joghurt	Chili aus der Mühle
2 grüne und	3 Eigelb
2 gelbe Zucchini	1 Brötchen vom Vortag oder 3 EL Semmelbrösel
Butterschmalz und Rapsöl Braten	1 Putenunterkeule à ca. 1 kg bzw.
1 EL gehackte Thymianblätter	600 g ausgelöstes Putenkeulenfleisch
1 TL Senf	

Brötchen vom Vortag oder 3 EL Semmelbrösel in Wasser einweichen und später ausdrücken. Putenfleisch gut gekühlt in grobe Würfel schneiden, salzen, mit schwarzem und weißem Pfeffer aus der Mühle würzen und durch den Fleischwolf lassen. Mit Eigelb und Brötchen oder Bröseln mischen, mit gehackten Thymianblättern und Chili aus der Mühle abschmecken und kleine Buletten formen. In heißem Butterschmalz in einer flachen Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Die Zucchini waschen und abtrocknen, die Enden abschneiden, Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden, diese dann in 0,5 cm breite Streifen. Rapsöl in tiefer Pfanne oder Wok erhitzen und Zucchinistreifen darin braten. Die

8.11 Putenwürfel mit Zucchini und Kirschtomaten in Thymian-Kapernbutter mit Kartoffelgratin⁸¹

fertigen Buletten mit der Bratbutter zu den Zucchini geben, Rosmarin zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, durchschwenken und anrichten. Den Joghurt mit dem grünen Pfeffer und etwas Salz mischen und auf die Zucchini nudeln geben. Tipp: Zum Portionieren der kleinen Buletten können Sie wunderbar einen kleinen Eisportionierer benutzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

8.11 Putenwürfel mit Zucchini und Kirschtomaten in Thymian-Kapernbutter mit Kartoffelgratin

2500 g Kartoffeln, fest kochend

1 Bd. Majoran

15 ml Rapsöl

375 ml Sahne, 30 %

1200 g Putenbrust

15 ml Rapsöl

1500 g Zucchini, gelb, grün

500 g Kirschtomaten

1 Bd. Thymian

100 g Butter

50 g Kapern

10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Muskatnuss, gerieben)

Kartoffeln waschen, halbieren und fächerhaft anschneiden. Majoran waschen und zupfen, auf eine mit Rapsöl gefettete Auflaufform verteilen. Majoran hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Sahne hinzufügen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Heißluft für 35 bis 40 Min. garen. Putenbrust in grobe Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in Rapsöl anbraten. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und mit Zucchini zum Fleisch geben, kurz anbraten, salzen, pfeffern. Thymian waschen, einige Zweige für die Garnitur zurückhalten. Vom Rest Blätter abzupfen, mit Butter und Kapern in die Pfanne geben, evtl. nochmals würzen.

Anrichtehinweis: Pfannengericht und Gratin auf Tellern anrichten, mit Thymian-Butter umgeben und mit Thymianzweigen garnieren.

Mengenangabe: 10

je Portion: 535 kcal / 2239 kJ

8.12 Rouladen mit Zucchini

3 Zucchini

4 Tomaten

1 geh. Zwiebel

7 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen

1 EL Petersilie, gehackt

1 EL Salbei, gehackt

Salz

Pfeffer

7 EL geröstete Pinienkerne

400 g TK-Spinat, aufgetaut

200 g Ricotta

4 Putenbrustscheiben (à ca. 150 g)

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Zwiebel in 3 EL Öl andünsten. Mit 50 ml Wasser ablöschen. Zucchini, Tomaten, 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben. Ca. 10 Min. schmoren. Kräuter zugeben, salzen, pfeffern. 3 EL Kerne unterrühren.

Spinat abtropfen lassen. 1 EL Öl erhitzen, 1 Knoblauchzehe abziehen und ins Öl pressen. Spinat dazugeben und unter Rühren andünsten. Ricotta unterrühren, salzen und pfeffern. Übrige Pinienkerne zugeben.

Fleisch abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern. Füllung darauf verteilen, aufrollen und fixieren. Rouladen im übrigen Öl rundum 10-15 Min. braten. Herausnehmen, aufschneiden und auf dem Gemüse servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Pro Person: 570 kcal; E 53 g, F 36 g, KH 8 g

8.13 Zucchetti-Poulet

4 Pouletbrüstli, ohne Haut und Knochen (je ca. 125 g)	oder Tomaten
1 TL Salz	1 TL Streuwürze
Pfeffer	Paprika
1 Ei, verklopft	1/2 Bd. Petersilie, gehackt
1 EL Reibkäse, z.B. Sbrinz oder Parmesan	<i>Expressbeilagen</i>
1 EL Mehl	fertige Knöpfli
Öl zum Braten	Nudeln
400 g kleine Zucchetti,	Rösti aus Dose oder Beutel
in 3 mm dicken, halbierten Scheiben,	Pommes Chips
oder andere Gemüse, z.B. Gurke, Aubergine	Reis

Die Pouletbrüstli mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen. Das Ei und den Reibkäse in einem Teller mischen. Das Fleisch zuerst im Mehl, dann in der Ei-Käse-Mischung wenden.

Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen, das Fleisch auf mittlerem Feuer beidseitig während je 2 Minuten anbraten, zum Pfannenrand schieben.

Die Zucchettirädchen zugeben, Hitze reduzieren, mit Streuwürze und Paprika würzen. Zugedeckt während 10 Minuten köcheln, dann noch ca. 3 Minuten abgedeckt.

Zubereitungszeit 18 Minuten

9 Grundlagen, Informationen

9.1 Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini

Gurken oder Zucchini waschen, schälen, in fingerlange Streifen schneiden. Grüne Tomaten (solche, die, weil es zu spät im Jahr ist, nicht mehr reif werden können) waschen, Stielansatz entfernen, ringsum mit einer Nähnadel einstechen.

1. Tag Gemüse abwägen, in einen Steinguttopf schichten. Auf 1 kg rechnet man: 300 ccm Weißweinessig, 200 ccm Rot- oder Weißwein, 500 g braunen Zucker, 1 Zimtstange, 5 Pfefferkörner, 1 bis 2 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 1 fingergroßes Stück Ingwer, Schale einer Zitrone, 2 EL gelbes Senfpulver

Essig, Wein und Zucker miteinander aufkochen, Zimt, Pfeffer, Lorbeerblätter, Nelken begeben. Ingwerstück schälen, begeben. Zitronenschale in Streifen schneiden, begeben. Einige Minuten köcheln, dann über die Früchte gießen. (Sie sollten damit ganz bedeckt sein). Eventuell noch etwas Wein begeben.

2. Tag Saft abgießen, aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen, abkühlen lassen, wieder über das Gemüse geben.

3. Tag Saft und Gemüse in einem weiten Kochtopf aufsetzen. So lange köcheln lassen, bis die Stücke leicht glasig werden. Sie müssen aber immer noch 'Biss' haben. Bei den Tomaten kocht man so lange, bis die Haut platzt. Nun schichtet man die Stücke in mit heißem Wasser ausgespülte Gläser. Dem Saft gibt man das Senfpulver bei und kocht ihn zu Sirupkonsistenz. Diesen Sirup abkühlen lassen und über das Gemüse geben. Verschließen. Kühl und trocken aufbewahren. ('Kathrin Rüeeggs pikante Einmachküche', Müller-Rüschlikon Verlags AG)

9.2 Zucchini

Rund ums Mittelmeer gehören die Zucchini, aus der Familie der Kürbisse, wie selbstverständlich zur sommerlichen Küche. Inzwischen sind sie auch aus Deutschlands Küche nicht mehr wegzudenken. Mediterran leicht kommen sie daher und fügen sich bestens in manches aromatische Gericht ein.

Ursprung: Der in Südamerika und Westindien heimische Riesenkürbis ist Urahn der kleinen, schlanken Zucchini. Der Name kommt vom italienischen Zucca (Kürbis). Zucchini ist die Verkleinerungsform und steht für kleiner Kürbis.

Ernte: Aus deutschem Anbau ist das grüne Gemüse von Mitte Juni bis Oktober auf dem Markt. Zucchini werden halbreif geerntet - d.h. nicht voll ausgewachsen, mit noch nicht verhärteten Samen und manchmal mit Blütenresten versehen, da der Handel Früchte mit 15 bis 20 Zentimetern Länge als optimal bevorzugt.

Inhaltsstoffe: Zucchini enthalten Kohlenhydrate, etwas Eiweiß, mehrere Vitamine (vor allem A, B und C) und Mineralstoffe (Kalium). Sie sind kalorienarm, vitaminreich und leicht verdaulich.

Einkauf: Je stärker ihre Schale glänzt und je weniger sie auf Druck nachgibt, desto erntefrischer ist die Zucchini. Weiche Zucchini mit Flecken sind überlagert. Die Schalenfarbe variiert von verschiedenen Grüntönen bis zu gelb.

Lagerung und Verarbeitung: Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Zucchini zwei bis drei Wochen. Sie sind also ein ideales Vorratsgemüse für eine gesunde und vielseitige Ernährung. Auch die Zubereitung ist einfach: Zucchini waschen, gegebenenfalls abtrocknen, Blüten und Stielansatz abschneiden. Die zarte Schale ist absolut genießbar, sorgt für eine schöne Farbe und verhindert, dass das Fruchtfleisch beim Garen zerfällt. Größere Exemplare - beispielsweise aus dem eigenen Garten - haben bereits eine etwas härtere Schale und sollten deswegen geschält werden. Auch die Kerne sollten entfernt werden. Roh für den Salat sollten Sie die Zucchini grob raspeln oder in dünne Scheibchen schneiden. Für warme Gerichte eignen sich Stifte oder Scheiben, die in fünf bis zehn Minuten (dünne) oder 15 bis 20 Minuten gar sind. Das lange grüne Gemüse lässt sich bestens einfrieren - sowohl roh als auch blanchiert.

Verwendung: Die gelbe Blüte der Zucchini ist eine Delikatesse. Zucchini haben einen eher neutralen und etwas nussigen Geschmack. Im rohen Zustand eignen sie sich deshalb gut für Mischsalate und Rohkostplatten. Als Gemüse ist die Zubereitungspalette groß: Köstlich ist es in Öl gebraten, allein oder mit anderen Sorten gegart, geschmort oder gedünstet. Als Begleitung eignen sich vor allem Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Auberginen. Alles zusammen ergibt eine raffinierte Ratatouille. Zucchini lassen sich sehr gut füllen. Sie sind eine feine Zutat für herzhaften ebenso wie für süßen Kuchen und munden köstlich mit Kartoffeln gratiniert. Außerdem ergibt Zucchini in Brühe weichgekocht mit wenigen anderen Zutaten, gut gewürzt und dann püriert eine leckere Suppe.

9.3 Zucchini

Form, Farbe und Geschmack: Gurkenähnliche, kantige Früchte mit einer grün bis dunkelgrünen Farbe. Weißes, festes Fruchtfleisch mit kleinen, essbaren Kernen. Leicht nussartig, mild-neutraler Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Nährwerte: 100 g / 16 Kalorien / 67 Joule. Sehr kalorienarm aber mit hohem Vitamin C Gehalt.

Verwendung: Wählen Sie bei Ihrem Einkauf kleine Früchte, weil sie zarter sind. Früchte waschen und beide Enden kurz abschneiden. Nicht schälen. Ca. 10 Minuten garen und dann schneiden und phantasievoll mit Frischkräutern würzen. Jetzt haben Sie eine kalorienarme Beilage zu allen Fleisch- und Fischgerichten. Sie können auch die ganz gegarten Früchte aushöhlen, mit Hackfleisch füllen und gut gewürzt in einer Folie backen. Aber auch als Rohkost, gemischt mit Frischkräutern und Blatt- oder Obstsalaten schmecken Zucchini vorzüglich.

9.4 Zucchini - das schlanke Gemüse

Bis vor 20 Jahren kannte man die Zucchini kaum, sie war ein Exot. Heute ist sie nicht mehr wegzudenken aus unseren Küchen - sie wurde ein richtiges Allround-Gemüse.

Zucchini sind auch unter dem Namen Zucchetti oder Courgettes bekannt. Die Cucurbita pepo, so der botanische Name der Kürbisverwandten, stammt aus Westindien und Mexiko. Zucchini sind die fleischigen Beerenfrüchte einer rasch wachsenden, leicht kriechenden, kurzstämmigen und sehr frostempfindlichen Pflanze. Die Früchte sind mittel- bis dunkelgrün, weiß gestreift oder gefleckt. Es gibt unterschiedliche Sorten, u. a. auch weiße, cremefarbige und gelbe. Roh ist der Geschmack leicht nussig.

Der gesundheitliche Wert Lange vor der europäischen Besiedlung Amerikas waren die Zucchini bereits kultiviert. Aus dieser Zeit stammen Berichte, die ihnen gewisse Heilwirkungen nachsagen. So sollen sie gegen Zahnschmerzen, Geburtswehen, Schlangenbisse, ja sogar gegen Warzen bei Vollmond wirksam gewesen sein. Wie dem auch sei, Zucchini sind ein sehr kalorienarmes Gemüse: 100 g enthalten nur 19/79 kJ. Daneben sind sie reich an Mineralstoffen, vor allem an Kalium, Calcium, Phosphor und Jod; darüber hinaus enthalten sie Vitamine der B -Gruppe, Niacin, Folsäure und Vitamin C.

Sehr delikate Blüten Eine Pracht: die gelben Zucchini Blüten. Die männlichen Blüten sitzen auf langen, dünnen Stängeln, und die besonders großen weiblichen Blüten direkt auf den Fruchtsansätzen.

Diese Blütenkelche von etwa 5 bis 8 cm Tiefe eignen sich besonders gut zum Füllen, z. B. mit einer Farce aus Kalbfleisch und Kräutern. Die kleinen männlichen Blüten werden meist nur ausgebacken oder frittiert.

Einkauf und Aufbewahrung Zucchini sind das ganze Jahr über aus Unterglasanbau und Importen erhältlich. Sie sollten gerade bis leicht gebogen, mit kleinem Stielansatz sein und eine zarte, grüne Schale haben, etwa 15 bis 20 cm lang und zwischen 125 g und 250 g wiegen. In diesem Stadium schmecken sie am besten, das Fruchtfleisch ist hellgrün und knackig. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Zucchini bis zu einer Woche. Nicht zusammen mit ethylenausströmenden Früchten, wie Äpfeln oder Tomaten lagern, da sie sonst schneller verderben. Außerdem sind Zucchini nicht tiefkühlgeeignet; püriert kann man sie bedenkenlos einfrieren. Wenn nur ein Stück verwendet wird, wie sehr häufig in der Diät, kann die zurückgelegte Zucchini in Frischhaltefolie im Gemüsefach aufbewahrt werden.

Zubereitung - allgemein Die Zucchini waschen und trocken tupfen. Von den Zucchini nur die Spitzen und die Stängelansätze abschneiden. In Scheiben, Stifte oder Würfel schneiden. Für Salate können Zucchini geraspelt werden, große Zucchini sollte man schälen und entkernen. Zum Aushöhlen von Fruchtfleisch und Kernen nimmt man einen Teelöffel. Das Fruchtfleisch wird zumeist für die Füllung mit verwendet. Zucchini Blüten öffnet man vor dem Zubereiten und scheidet mit einem kleinen Messer den Stempel vorsichtig heraus.

10 Käsegerichte

10.1 Blauschimmelkäsecreme mit Zucchini

4 Knoblauch, in der Schale	200 g Blauschimmelkäse
100 g Salz	je ein kleines Bund Thymian, Majoran, Kerbel, Rosmarin
Pfeffer aus der Mühle	8 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 EL geriebene Haselnüsse	4 mittelgroße Zucchini
2 EL Zitronensaft	

Die Zucchini halbieren, salzen und pfeffern, mit Rapsöl beträufeln, mit einigen von den Kräuterstielen und dem frischen Knoblauch belegen und im Ofen bei 180 °C weichschmoren. Die frischen Kräuter entstielen und im Mörser mit dem Salz fein mörsern. Alles in eine Schüssel geben, den Blauschimmelkäse und den Zitronensaft dazugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Pfeffer und einer Prise Kräutersalz abschmecken. Zuletzt die Nüsse darunterziehen.

Tipp: Natürlich verwenden Sie nicht die komplette Menge Kräutersalz, das hält sich aber sehr gut. Diese Crème schmeckt sehr gut zu gedämpftem oder rohem Gemüse, zu Kartoffeln in der Schale, oder genießen Sie sie einfach als Brotaufstrich.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

10.2 Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem

Jodsalz, Pfeffer	1/2 EL Rapsöl
1 TL Kapern	1 EL Butterschmalz
3 Sardellenfilets	120 g Mozzarella
3 EL Sauerrahm	1 Knoblauchzehe
3 EL Joghurt	6 schwarze Oliven
3 EL Semmelbrösel	1/2 Frühlingszwiebel
1 1/2 EL Mehl	1 EL Basilikum
1/16 l Tomatensaft	1 1/2 Tomaten
2 Eier	1/2 Zucchini

Ein Ei kochen, abkühlen, schälen und grob hacken. Basilikum abzupfen und ebenfalls grob hacken. Sardellenfilets und Kapern fein hacken. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, in 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden, mit Pfeffermühle würzen. Mozzarella in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen. Tomaten abziehen, entkernen, in Würfel

schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in Scheiben schneiden. Oliven entsteinen, vierteln, Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. 1 Ei aufschlagen und gut verschlagen. Joghurt, Sauerrahm, gehacktes Ei, Basilikum, Kapern und Sardellen gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mozzarella mehlieren, durchs Ei ziehen, in Semmelbrösel wenden, gut andrücken und in heißem Rapsöl beidseitig goldbraun ausbacken. Zucchinischeiben in heißem Butterschmalz beidseitig auf den Punkt braten. Frühlingszwiebeln in Butterschmalz glasig angehen lassen, schwarze Oliven und Knoblauch mit andünsten, Tomatenwürfel zugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mit Tomatensaft angießen, kurz durchziehen lassen. Zucchinischeiben auf flachem Teller rundum legen, in die Mitte das Tomatenkompott geben, Mozzarella darauf setzen, mit Basilikum garnieren und mit Pfeffermühle nachwürzen. Joghurtremoulade auf Mozzarella nappieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

10.3 Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem

Jodsalz, Pfeffer	1/2 EL Rapsöl
1 TL Kapern	1 EL Butterschmalz
3 Sardellenfilets	120 g Mozzarella
3 EL Sauerrahm	1 Knoblauchzehe
3 EL Joghurt	6 schwarze Oliven
3 EL Semmelbrösel	1/2 Frühlingszwiebel
1 1/2 EL Mehl	1 EL Basilikum
1/16 l Tomatensaft	1 1/2 Tomaten
2 Eier	1/2 Zucchini

Ein Ei kochen, abkühlen, schälen und grob hacken. Basilikum abzupfen und ebenfalls grob hacken. Sardellenfilets und Kapern fein hacken. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, in 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden, mit Pfeffermühle würzen. Mozzarella in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen. Tomaten abziehen, entkernen, in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in Scheiben schneiden. Oliven entsteinen, vierteln, Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. 1 Ei aufschlagen und gut verschlagen. Joghurt, Sauerrahm, gehacktes Ei, Basilikum, Kapern und Sardellen gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mozzarella mehlieren, durchs Ei ziehen, in Semmelbrösel wenden, gut andrücken und in heißem Rapsöl beidseitig goldbraun ausbacken. Zucchinischeiben in heißem Butterschmalz beidseitig auf den Punkt braten. Frühlingszwiebeln in Butterschmalz glasig angehen lassen, schwarze Oliven und Knoblauch mit andünsten, Tomatenwürfel zugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mit Tomatensaft angießen, kurz durchziehen lassen. Zucchinischeiben auf flachem Teller rundum legen, in die Mitte das Tomatenkompott geben, Mozzarella darauf setzen, mit Basilikum garnieren und mit Pfeffermühle nachwürzen. Joghurtremoulade auf Mozzarella nappieren.

Mengenangabe: 2 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 60

10.4 Gefüllte Zucchini Blüten

8 Zucchini Blüten mit Mini-Zucchini	Salz
200 g Champignons	Pfeffer aus der Mühle
1 Schalotte, fein gehackt	200-250 g Schweizer Raclettekäse, in Scheiben geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst	8 Thymianzweige
2 TL Thymianblättchen	
Butter zum Dünsten	

Mini-Zucchini von den Blüten abschneiden und fein würfeln. Champignons fein würfeln. Zucchini- und Champignonwürfel mit Schalotten, Knoblauch und Thymian in Butter ca. 4 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auskühlen lassen.

Zucchini Blüten vorsichtig öffnen, den Blütenstempel ausbrechen und mit dem gebratenen Gemüse füllen.

Restliches Gemüse in die Pfännchen verteilen. In jedes Pfännchen eine gefüllte Blüte legen, Raclettekäse darauf legen und schmelzen lassen. Mit Thymianzweigen garnieren.

Mengenangabe: 8 Pfännchen

10.5 Zucchetti-Raclette-Kuchen

Backpapier für die Form	3 EL Mehl
3 gerade Zucchetti (Zucchini), 200 g	3 Eier
1 rund ausgewallter Fertig-Kuchenteig, 270 g	TL Salz
	Pfeffer aus der Mühle
<i>Guss:</i>	2 TL getrocknete Kräuter der Provence
2 dl (200 ml) Milch	200 g Schweizer Raclettekäse
	1 Frühlingszwiebel

Wähenform mit Backpapier und Kuchenteig auslegen, mehrmals mit einer Gabel einstechen, kalt stellen. Milch mit Mehl, Eiern, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren. Raclettekäse mit der Röstiraffel reiben, dazugeben. Frühlingszwiebeln mit grünen Röhrchen in feine Ringe schneiden, dazugeben. Guss gut mischen, auf dem Kuchenteig verteilen. Zucchetti mit einem Sparschäler oder Gemsehobel der Länge nach in feine Streifen schneiden. Kuchen z.B. im Webmuster damit belegen. Auf der untersten Rille des auf 200 C vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen, warm servieren.

Mengenangabe: 1 Wähenform von 24 cm

10.6 Zucchini-Piccata

500 g Zucchini	4 Eier
je 1 EL süßer und scharfer Senf	40 g Parmesankäse
4 dünne Scheiben gekochter Schinken	Salz
4 Scheib. Fontina-Käse oder Butterkäse	Pfeffer aus der Mühle
30 g Toastbrot (entrindet)	100 ml Olivenöl

Einen großen Bogen Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Die Hälfte der Scheiben auf dem Papier dicht an dicht leicht überlappend zu einem Rechteck legen. Salzen und pfeffern. Mit der Hälfte der Schinkenscheiben belegen. Senfsorten verrühren, die Hälfte davon dünn auf den Schinken streichen. Mit Käse belegen und die restlichen Zucchini dicht an dicht darauf verteilen.

Alles mit einem großen Bogen Klarsichtfolie abdecken. Mit der Teigrolle darüber rollen, so dass die Schichten gut angedrückt werden. Folie abnehmen, Platte mit einem scharfen Messer in ca. 6 x 6 cm große Quadrate schneiden.

Toastbrot zerpfücken und im elektrischen Zerkleinerer fein zerbröseln. Eier, Parmesankäse und Brösel verquirlen, salzen und pfeffern. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zucchini-Käse-Quadrate durch die Eiermasse ziehen, abtropfen lassen und von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken. Piccata auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm zum Beispiel mit Tomatensugo servieren.

Tipp: Aus den Zutaten der Piccata können Sie auch einen leckeren Gratin zubereiten. Dafür die Zucchinischeiben portionsweise anbraten, salzen und pfeffern. Alle Zutaten in der beschriebenen Reihenfolge in eine Auflaufform schichten und dick mit Parmesankäse bestreuen. Mit Butterflöckchen belegen und bei 200 Grad im Backofen ca. 15 Minuten gratinieren.

Mengenangabe: 4 Personen

11 Kartoffel-, Gemüsegerichte

11.1 Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse

600 g Auberginen	1 gelbe Paprikaschote
Salz	200 g Zucchini
Kurkuma	6 EL Öl
1 EL Mehl	1 EL scharfer Senf
1 Zwiebel	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark
4 Tomaten	

Die Auberginen waschen, putzen, quer in 1/2 cm dicke Scheiben teilen. Mit Salz, Kurkuma auf beiden Seiten würzen, dann mit Mehl bestäuben.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Tomaten einritzen, überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Paprika, Zucchini waschen und putzen. Paprika entkernen und würfeln. Aus den Zucchini mit einem Melonenausstecher kleine Kugeln auslösen.

Die Auberginen in 4 EL heißem Öl braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Knoblauch und Zwiebel in 2 EL Öl dünsten. Nacheinander Paprika, Zucchini und Tomaten zufügen, mitdünsten. Mit Senf, Salz, Pfeffer sowie Tomatenmark abschmecken und mit den Auberginen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 200 kcal; E 4 g, F 16 g, KH 10 g

11.2 Battle-Spagetti - Kool Savas

10 Blätter Basilikum	70 g Butter
3 Stangen Thymian	1 Tomate gehäutet und gewürfelt
200 ml Sahne	Salz und Pfeffer aus der Mühle
100 ml trockener Weißwein	4 Zucchini
1 Zwiebel	5 groß. Karotten

20 g Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel hineingeben und umrühren. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 10 Minuten dünsten. Den Wein hinzugeben, kurz aufkochen und 3 Minuten unter ständigem Rühren einkochen lassen. Sahne und abgezupften Thymian von fünf Zweigen zufügen, kurz aufkochen und bei mittlerer Temperatur 15 Minuten eindicken lassen. Die Karotten und die Zucchini zuerst in dünne

Längsscheiben und dann in Spagetti-Form schneiden. Das Gemüse blanchieren und kurz kalt abschrecken. 50 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini- und Karottenstreifen unter leichtem Umrühren bei mittlerer Temperatur 2 Minuten schmoren lassen. Den restlichen Thymian hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Karotten- und Zucchinistreifen mit den Tomatenwürfeln mischen und wie Spagetti auf einer großen Gabel aufrollen, so dass kleine 'Nester' entstehen. Mit der Sauce übergießen und mit dem in Streifen geschnittenen Basilikum bestreuen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

11.3 Carpaccio von Zucchini mit Walnussdressing und gebackenem Selleriestroh

Dressing

6 EL Weißweinessig
Meersalz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Oregano
4 EL Walnussöl
etwas Zucker

Zucchini-Carpaccio

1 grüne Zucchini

evtl. Salatherzen zum Garnieren

Selleriestroh

1/2 Sellerieknolle
etwas Mehl
Salz
Pfeffer
Paprika
Öl zum Ausbacken

Den Essig mit Meersalz, Pfeffer, Oregano und Zucker verrühren und mit dem Öl zu einem leicht cremigen Dressing schlagen. Die Zucchini hauchdünn in Scheiben schneiden und den Teller damit auskleiden, mit dem Dressing marinieren.

Für das Stroh die Sellerieknolle waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden, mit Mehl bestäuben. Pflanzenöl im Topf erhitzen und die Selleriestreifen darin goldgelb ausbacken, würzen. Zusammen mit den Salatherzen auf den marinierten Zucchini in der Mitte des Tellers anrichten. Tipp: Dazu passt frisch getoastetes Graubrot mit Butter!

Mengenangabe: 4 Personen

11.4 Courgettes aux Crevettes - Zucchini mit Garnelen

4 mittelgroße Zucchini
Salz
25 g Butter
1 mittelgroße Zwiebel, geschält und fein gehackt
2 Tomaten, enthäutet und gehackt

75 g geschälte Garnelen, grob gehackt
1-2 EL Semmelbrösel
gemahlener schwarzer Pfeffer
3-4 Tropfen Tabasco Sauce
1-2 TL Zitronensaft
1-2 EL Parmesankäse, gerieben

Die Zucchini sollten ziemlich dick und etwa 12 cm lang sein.

Die Zucchini in einen Topf mit sprudelndem Salzwasser geben und 5 Minuten kochen. Abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.

Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin weichdünsten, aber nicht bräunen.

Die Zucchini der Länge nach durchschneiden, einen Teil des Fleisches mit einem kleinen Löffel herausschaben.

Kleinhacken und mit Zwiebel, Tomaten und Garnelen vermengen. Soviel Semmelbrösel dazumischen, dass eine feste Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Zitronensaft würzen.

Die Mischung in die Zucchinihälften füllen und mit Parmesankäse bestreuen. In eine gebutterte feuerfeste Form geben. (★)

Im vorgeheizten Rohr etwa 20 Minuten backen, bis der Käse hellbraun ist.

(★) Soweit kann das Gericht vorbereitet werden und bis zum Verbrauch im Kühlschrank aufbewahrt werden (1 Tag).

Mengenangabe: 4 Personen:

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 25-30 Minuten

Elektroherd: 190°

Gasherd: Stufe 5

11.5 Dickmilch-Sülzchen mit Zucchini

Für die Sülzchen:

2 Zucchini (etwa 300 g)

2 EL Butter

2 Frühlingszwiebeln

6 Blatt Gelatine weiße

400 g Dickmilch

0.5 TL Salz

0.5 TL weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Msp. Cayennepfeffer

1 TL Zitronensaft

Für die Vinaigrette:

2 EL Olivenöl

1 EL Aceto Balsamico

1 EL Rotweinessig

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Für die Sülzchen die Zucchini putzen, waschen, abtrocknen und mit der Schale in sehr feine Streifen hobeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinistreifen darin etwa 3 Minuten dünsten, dabei öfters wenden.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die grünen Stängel beiseite legen. Das Weiße in Ringe schneiden und mit den Zucchini etwa 3 Minuten dünsten.

3. Die Gelatine in kaltem Wasser etwa 5 Minuten einweichen. Das gedünstete Gemüse im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

4. Die Dickmilch in eine große Schüssel geben und mit dem Salz, dem Pfeffer, dem Cayennepfeffer und dem Zitronensaft herzhaft würzen. Die ausgedrückte Gelatine in einem Schöpflöffel in heißes Wasser halten und auflösen. Gleichmäßig unterrühren. Das Püree dazugeben und untermischen.

5. Vier Förmchen von etwa 200 ml Inhalt kalt ausspülen und die Masse hineinfüllen. Im Kühlschrank in 2 Stunden fest werden lassen.
6. Für die Vinaigrette das Öl, die beiden Essigsorten, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Die grünen Stiele der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und hineinstreuen.
7. Vor dem Servieren die Förmchen kurz in heißes Wasser halten, die Sülzchen auf vier Teller stürzen und mit der Vinaigrette umgießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Kühlzeit 120 Minuten

750 kJ

11.6 Eiertomaten mit Sardellen-Tatar überbacken auf Rahmzucchini

Pfeffer, Salz	3 EL geriebener Käse
2 Kapuzinerkresseblüten	1 Eigelb
1/2 EL Butterschmalz	6 Sardellenfilets
2 EL Sahne	1/4 rote Zwiebel
1/8 l Gemüsebrühe	1/4 Paprikaschote gelb
1/4 Frühlingszwiebel	3 Eiertomaten
1/4 Essiggurke	1 Zucchini
1 TL Kapern	320 g Tatarfleisch (durchgelassen)
4 schwarze Oliven	

Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, feinhobeln. Eiertomaten abziehen, halbieren, entkernen. Gelbe Paprika entkernen, säubern, feinkwürfeln. schwarze Oliven entkernen, grobhacken. Sardellen und Kapern feinhacken. Zwiebel schälen, feinkwürfeln, Essiggurke ebenfalls feinkwürfeln. Frühlingszwiebel säubern, in feine Röllchen schneiden. Tatarfleisch mit Eigelb, Sardellen, Kapern, Oliven, Essiggurken, Paprika, Zwiebel, Frühlingszwiebel gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiertomaten mit Tatarmasse füllen, in eine Pfanne mit etwas Brühe setzen, Tomaten mit geriebenem Käse bestreuen, im vorgeheizten Ofen bei 160-170 °C ca. 20 Minuten garen. Zucchini in heißem Butterschmalz angehen lassen, mit etwas Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini als Bett auf flachem Teller anrichten, Tomaten darauf setzen, mit Kapuzinerkresseblüten garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

11.7 Feine Zucchini-Schiffchen

6 klein. Zucchini (à ca. 125 g)	200 g gekochter Schinken (ohne Fettrand)
180 g Champignons	3 EL Butter
200 g Porree	Salz, Pfeffer
150 g Sellerie	6 Stiele Petersilie
200 g Möhren	3 EL Olivenöl

Zucchini abbrausen, putzen, der Länge nach halbieren und entkernen. Die Champignons putzen und feucht abreiben. Den Porree putzen und abbrausen. Sellerie sowie Möhren schälen und abbrausen. Dann das vorbereitete Gemüse, die Pilze und den Schinken fein würfeln.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Champignon-sowie Gemüsegewürfel zufügen und darin unter Wenden andünsten. Die Schinkenwürfel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Gemüse so lange bei milder Hitze dünsten, bis es fast gar ist.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen zupfen. Die Petersilie fein hacken und unter das Gemüse mischen.

Die Zucchinihälften mit der Masse füllen und in eine große, gefettete Auflaufform setzen. Die Zucchini mit dem Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen. Nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 35 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person ca.: 240 kcal; E 17 g, F 16 g, KH 7 g

11.8 Feta-Zucchini-Bällchen

350 g Gschwellti (fest kochende Sorte) vom Vortag, geschält, grob gerieben	1 EL glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
250 g Zucchini, grob gerieben	1 TL Salz
200 g Feta, in Würfeli	wenig Pfeffer
60 g Paniermehl	70 g Paniermehl
2 Eier, verklopft	Öl zum Braten

Gschwellti und alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut mischen. Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Masse in ca. 12 Portionen teilen, mit nassen Händen zu Kugeln formen, im Paniermehl wenden. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Bällchen bei mittlerer Hitze rundum ca. 6 Min. braten.

Mengenangabe: ca. 12 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Stück: 128 kcal / 536 kJ; E 7 g, F 5 g, KH 13 g

11.9 FIORI DI ZUCCHINI FRITTI - GEBACKENE ZUCCHINIBLÜTEN

16-20 Zucchini Blüten	1/8 l Weißwein
150 g Mehl	Olivenöl zum Abschmecken und zum Ausbacken
2 Eier	Die Blüten möglichst nicht waschen, aber nachsehen, ob sich in ihnen keine Tiere
Salz, Pfeffer	
1/8 l Wasser	

Mengenangabe: 4-6 Personen

11.10 Fleischtomaten mit Frischkäse-Thunfischfüllung auf Zucchini ragout

Thymian	1/2 Frühlingszwiebel
Jodsalz, Pfeffer	1/2 EL Basilikum
1/16 l Sahne	1 Knoblauchzehe
1 1/2 EL Schmand	1/2 rote Zwiebel
1/16 l Gemüsebrühe	1/2 Zucchini
1/2 EL Kapern	30 g Egerlinge
6 schwarze Oliven	30 g Pfifferlinge
2 EL Frischkäse	80 g Thunfisch, frisch eingelegt
1/2 EL Rapsöl	2 Fleischtomaten
1/4 Paprikaschote	

Tomaten säubern, Deckel abschneiden, Kerngehäuse sauber aushöhlen; Deckel in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zucchini mit Küchenkrepp sauber abreiben, Würfel schneiden. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Basilikum abzupfen, Streifen schneiden. Egerlinge (Champignons), Pfifferlinge mit Küchenkrepp gut abreiben, in Scheiben schneiden. Paprika entkernen, säubern und in feine Würfel schneiden. Oliven entsteinen, vierteln. Frühlingszwiebel säubern, in feine Scheiben schneiden. Schmand, Frischkäse mit Thunfisch in einer Schüssel etwas zerdrücken, Oliven, Kapern, Knoblauch, Zwiebeln, Basilikum, Paprika und Tomatenwürfel hinzugeben, alles gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Tomate mit Thunfischmasse füllen, gut anhäufeln, in eine Pfanne setzen und mit etwas Gemüsebrühe angießen, im Ofen bei ca. 150-160 °C ca. 10-12 Minuten garen. Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln andünsten, Pilze und Zucchini hinzugeben, gut anschwanken, mit Sahne angießen und etwas einköcheln lassen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Zucchini ragout auf flachem Teller als Bett anrichten, Tomate mitten daraufsetzen, mit Thymiansträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

11.11 Frittierte Zucchini Blüten

12 frische Zucchini Blüten	2 Eier
12 dünnen Streifen Mozzarella	1/4 TL Salz
Öl	250 ml Wasser
<i>Für die Panade</i>	300 g Mehl

Es macht nichts, wenn die Blüten leicht welk aussehen. Die Blüten nicht waschen; falls sie feucht sind, trockentupfen. In jede Blüte 1 dünnen Streifen Mozzarella geben und Blüte in Panade wälzen.

Für die Panade Eier mit Salz verquirlen; Wasser und Mehl zugeben. Gründlich mischen, Klumpen mit einer Gabel zerdrücken.

Das Öl erhitzen; es sollte heiß sein, aber nicht rauchen. Zucchini Blüten goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort servieren.

11.12 Gebackene Auberginen

4 klein. Auberginen	2 Stiele frischer Thymian
Satz	1 Bd. glatte Petersilie
4 EL Olivenöl	2 Fleischtomaten
2 Zwiebeln	500 g Rinderhackfleisch
75 g durchw. geräucherter Speck	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 B. (150 g) Crème fraîche

1. Auberginen waschen, Stielansatz abschneiden, der Länge nach halbieren. 2 TL Salz auf ein Arbeitsbrett streuen, die Auberginen mit der Schnittfläche ca. 10 Minuten darauf legen, damit werden Bitterstoffe und Feuchtigkeit entzogen. Die Auberginenhälften mit Küchenpapier trocken tupfen. 2. Auberginen der Länge nach tief einschneiden, die Schnittfläche mit Olivenöl bestreichen. Mit der Schnittfläche nach unten in die Fettpfanne legen, die Auberginen auch von oben mit Öl bepinseln. In den Backofen schieben und vor garen. Schaltung: 200 - 220°C, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°C, Umluftbackofen 15 - 18 Minuten 3. Zwiebeln und Speck fein würfeln, mit 1 EL Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 anbraten. Hackfleisch zugeben, grau werden lassen. Knoblauchzehen durchpressen, Tomaten würfeln, mit gehackten Kräutern zum Hackfleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Auberginen etwas abkühlen lassen, das Fruchtfleisch mit 2 TL an die Seite drücken, so daß ein 1 cm breiter Rand entsteht, 5. Auberginen mit der Fleischmasse füllen. Eine große feuerfeste Form leicht fetten, Auberginen hineinsetzen, im Backofen ca. 20 Minuten garen. Schaltung wie unter Punkt 2. Crème fraîche mit 1 EL Wasser verrühren, auf die Auberginen gießen und ca. 10 Minuten weitergaren.

Dazu schmeckt Reis oder Baguette. 132 g Eiweiß, 150 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 9085

kJ, 2168 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 70 Minuten

11.13 Gebackene Zucchini-Käse-Häppchen

200 g Mozzarella-Käse

3 groß. Zucchini

2 Eier

6 EL Bier

1 EL Olivenöl

3 EL Mehl

4 Anchovisfilets

1/2 Glas Frittieröl

Salz

Pfeffer

Für die Soße:

350 g Tomatenwürfel

1 EL Öl

1 TL gehackte Minze

1 TL gehacktes Basilikum

Salz

Pfeffer

Eigelb verquirlen, Bier, 1 EL Öl und Mehl zugeben, alles zu einem glatten Teig rühren 30 Minuten ruhen lassen. Eiweiß steif schlagen und den Eischnee mit einer Prise Salz vorsichtig unterheben.

Zucchini abspülen, in längliche Scheiben schneiden, mit etwas Salz bestreuen und 5 Minuten stehen lassen Mozzarella-Käse in Scheiben schneiden und jeweils 1 Stück mit etwas Anchovisfilet sandwichartig zwischen zwei Zucchinischeiben legen.

Anschließend im Teig wenden und im heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zutaten für die Soße pürieren und zu den Häppchen reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit 30 Minuten

Zubereitung 20 Minuten

11.14 Gebackene Zucchinischeiben

1 Dos. geschälte Tomaten (850 ml)

Salz, Pfeffer

1 kg mittelgroße Zucchini

6 EL Olivenöl

4 Zweige Petersilie

60 g Walnüsse

2 EL Semmelbrösel

100 g frisch geriebener Bergkäse

Tomaten in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Tomaten grob hacken und in eine große gefettete Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Zucchini abbrausen, putzen und der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zucchinischeiben darin

portionsweise anbraten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zucchinischeiben auf den Tomaten verteilen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Walnüsse ebenfalls hacken. Mit Petersilie, Semmelbröseln und Käse mischen, auf den Zucchini verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. goldbraun überbacken. Dazu passt Baguette, schmeckt aber auch wunderbar zu gegrilltem Fleisch oder solo als gesunder Gemüsesnack.

Tipp: Wer es pikanter mag, kann zusätzlich noch 1 rote Chilischote entkernen, putzen und in Ringe schneiden oder fein würfeln. Zerkleinerte Chili mit den Tomatenwürfeln in der Auflaufform mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 30 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person ca.: 435 kcal; E 15 g, F 34 g, KH 14 g

11.15 Gebratene Zucchini

3 mittelgroße Zucchini

3-4 EL Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

1-2 Knoblauchzehen

etwas glatte Petersilie

Zucchini putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. In der Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten, würzen.

Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und in Streifen schneiden. Beides im Bratfett schwenken und über die Zucchini geben. Nach Belieben mit Parmaschinken und gehobeltem Parmesan servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Portion ca.: 80 kcal / 330 kJ; E 1 g, F 6 g, KH 5 g

11.16 Gebratene Zucchini

500 g Zucchini

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL gehackte Petersilie

2 EL Olivenöl

25 g Butter

Salz

Pfeffer

Zucchini putzen, Enden abschneiden. Waschen, abtrocknen und Zucchini in dünne, runde Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken.

In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, Butter zugeben und zerlassen. Gehackte Zwiebel und Knoblauch zufügen und glasig dünsten.

Zucchini in die Pfanne geben, salzen, pfeffern und braten, bis sie zart und goldgelb sind.

Gelegentlich umrühren, damit die Zucchini nicht am Boden ansetzen. Falls nötig, während der Garzeit etwas Wasser zugießen.

5 Minuten vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen, umrühren und kurz ziehen lassen. Abschmecken und, falls nötig, salzen und pfeffern. Zucchini auf einen Servierteller geben und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

11.17 Gefüllte Kartoffeln auf gebratenen Zucchini

4 Scheib. Räucherspeck (à 10 g)	60 g Champignons
Thymiansträußchen (Garnitur)	120 g Tomaten
Salz, Pfeffer	80 g Bergkäse
1 1/2 EL Rapsöl	240 g Frischkäse
80 g Grün von Frühlingszwiebeln	200 g Spinat
160 g Kirschtomaten	je 200 g grüne und gelbe Zucchini
1/2 EL Thymian	4 neue Kartoffeln (à 120 g)

Vorbereitung: Kartoffeln in kaltem Wasser mit einer Bürste gut abscrubben. Trocknen, längs halbieren und etwas aushöhlen. Champignons und Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben. Zucchini längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Vom Spinat die Stiele entfernen und gut waschen. In heißem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen und grob hacken. Tomaten abziehen, entkernen und in Würfel zerteilen. Kirschtomaten säubern und Kernhaus entfernen, vierteln. Das Grün von den Frühlingszwiebeln säubern und in Röllchen schneiden. Thymian abrebeln. Bergkäse in Würfel schneiden.

Zubereitung: Frischkäse mit Spinat, Tomaten- und Käsewürfel gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Damit die halbierten Kartoffeln füllen, glatt streichen. Kartoffelhälften wieder zusammenfügen, mit einer Speckscheibe umwickeln und auf die matte Seite der Alufolie legen - einwickeln und im Ofen bei 180 °C 30 Minuten garen. Kartoffelreste vom Ausstechen in heißem Rapsöl angehen lassen, Zucchini, Champignons und Zwiebelgrün zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten zugeben und kurz mit anschwenken, Thymian zufügen. Kartoffeln aus der Folie nehmen und wieder längs halbieren.

Anrichten: Zucchini Gemüse auf flachen Teller anrichten, Kartoffel darauf setzen, mit Thymianstrauß garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

11.18 Gefüllte Tomaten mit Zucchini

8 Tomaten	1 Knoblauchzehe, gehackt
Salz	1 Zucchini
Pfeffer	2 dl Rahm
1 EL Margarine oder Butter	50 g Greyerzer, gerieben
1 Zwiebel, fein gehackt	50 g Parmesan, gerieben

Tomaten waschen, Deckel abschneiden, aushöhlen, innen würzen.

Zwiebeln und Knoblauch in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, die mit der Röstiraffel geriebenen Zucchini begeben, ca. 2 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten. Rahm begeben, einkochen, das Ganze auskühlen lassen. Käse beifügen, gut druntermischen.

Die Masse in die Tomaten einfüllen, diese mit wenig Bouillon in eine feuerfeste Form geben.

Gratinieren: Ca. 10 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

11.19 Gefüllte Zucchini

2 Zucchini zu je 500 g (der Länge nach aufgeschnitten, Samen entfernt),	2 trockene Brötchen (gewürfelt, in heißer Milch eingeweicht),
1 Zwiebel (gehackt),	Salz,
200 g grobes Bratwurstbrät,	Pfeffer,
	100 g Parmesan-Käse (gerieben)

Die Zucchinihälften in eine eingefettete Auflaufform legen. Aus Zwiebel, Bratwurstbrät und den eingeweichten und gut ausgedrückten Brötchen einen Teig machen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig in die ausgehöhlten Zucchini füllen und mit Käse bestreuen. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen so lange backen, bis der Käse goldbraun ist.

11.20 Gefüllte Zucchini

1 Zucchini (sehr groß oder 3 - 4 kleine)	Sahne
4 Tomaten	Gewürzmischung 1 (Maggi)
3 Zwiebeln	Pfeffer
400 g Gehacktes	Majoran
1/4 l Fleischbrühe	

Zucchini 6-8 Min. in Salzwasser kochen, dann halbieren und das Fruchtfleisch bis auf einen Rand von 1 cm herauslösen. Tomaten enthäuten, Zwiebeln kleinschneiden und glasig dünsten. Fleisch hineingeben und anbraten, würzen. Fruchtfleisch kleinschneiden, ebenso 2 Tomaten und beides zum Fleisch geben und ca. 10 Min. schmoren. Die restlichen 2 Tomaten in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen, Zucchini darauflegen und

mit der Fleischgemüsemasse füllen. Die Fleischbrühe auf das Backblech gießen und in den Backofen geben.

35 Min. bei 220° garen. Anschließend den Sud mit der Sahne binden.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Min.

Beilage Reis

11.21 Gefüllte Zucchini

1-2 Zucchini (ca. 300 g),
längs halbiert, wenig ausgehöhlt
1/2 dl Gemüsebouillon

1/2 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
wenig Rucola, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

FÜLLUNG

150 g Hüttenkäse nature
2 Tranchen Schinken (ca. 50 g)
4-6 entsteinte schwarze Oliven, in Würfel-
chen

für die Garnitur

einige Rucolablätter,
Oliven,
Zucchiniwürfelchen und
halbierte Cherrytomaten

Vorbereiten: Die Zucchini in der Bouillon zugedeckt auf kleinem Feuer knapp weich kochen, auf einem Teller auskühlen. Den Schinken in Würfelchen schneiden.

Füllen: Den Hüttenkäse mit den restlichen Zutaten bis und mit Pfeffer sorgfältig mischen, in die Zucchinihälften füllen. Die restliche Füllung separat dazu servieren.

Servieren: Einen Teller mit den Rucolablättern belegen, Zucchini-Schiffchen daraufstellen, garnieren.

Tipps -Statt Zucchini ungekochte Gurkenhälften oder ungekochte Tomaten verwenden. -
Bereits gewürzten Hüttenkäse verwenden (beispielsweise Hüttenkäse mit Schnittlauch). -
Statt Hüttenkäse Reisresten (Reissalat) verwenden.

Mengenangabe: 1 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten.

11.22 Gefüllte Zucchini

Tabasco
8 EL Sahne
4 EL Ketchup
Rapsöl zum Einfetten der Form
Pfeffer
Salz
1 Bd. Basilikum
50 g Käse, gerieben

1 Ei
2 Tomaten
150 g gekochter Schinken
250 g Rinderhack
3 EL Rapsöl
2 Zwiebeln
4 g Zucchini

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren. Herausnehmen und mit einem Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebeln hacken und in Olivenöl anbraten. Rinderhack dazugeben und 5 Minuten garen. Schinken würfeln, Tomaten enthäuten und kleinschneiden, beides zusammen mit dem Hack zu den Zucchiniwürfeln geben. Ei, geriebenen Käse und gehacktes Basilikum untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchinihälften mit der Hackmischung füllen und in eine gefettete feuerfeste Form legen. Ketchup mit Sahne mischen, mit Tabasco würzen und über die Zucchini geben. Im Backofen bei 220 °C ca. 20 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

11.23 Gefüllte Zucchini

2 Zucchini (zusammen ca. 400 g)	6 Basilikumblätter, in feinen Streifen
1/4 Zwiebel, fein gehackt	1 EL geriebener Greyerzer
einige Margarine- oder Butterflöckli	wenig Salz
75 g Schinken, in feinen Streifen	Pfeffer
1 Tomate, geschält, klein gewürfelt	1-2 EL geriebener Greyerzer

Zucchini ungeschält der Länge nach halbieren, in eine Platte legen. Zwiebeln und Margarine- oder Butterflöckli auf den Zucchinihälften verteilen. Dämpfen: offen 2 Min./ 600 W. Die restlichen Zutaten bis und mit Pfeffer mischen und auf die Zucchini geben. Mit geriebenem Käse bestreuen. Garen: offen 4-6 Min./ 600 W. Standzeit: 3 Min.

Mengenangabe: 2 Personen

11.24 Gefüllte Zucchini

1 Brötchen vom Vortag	edelsüßes Paprikapulver
4 mittelgroße Zucchini	geriebene Muskatnuss
1 klein. Zwiebel	Salz und Pfeffer
1 Bd. Petersilie	1 Knoblauchzehe
300 g gemischtes Hackfleisch	1 klein. Dose Tomaten
1 Ei	1 TL zerriebener Oregano
1 TL mittelscharfer Senf	100 g geriebener Emmentaler

Das Brötchen in Wasser ein-A. weichen. Die Zucchini waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel aushöhlen. Zwiebel schälen und mit dem Zucchinifleisch sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschwenken und fein hacken. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Petersilie, Zucchinifleisch, Ei, Senf und Gewürzen in eine Schüssel geben.

Brötchen ausdrücken, zufügen und alles zu einem Teig verkneten. Die Zucchinihälften mit der Masse füllen. Knoblauch und Tomaten zerkleinern. Tomatensaft, Knoblauch und Oregano verrühren, salzen und pfeffern. Die Tomatensauce in eine längliche Form füllen und die Zucchini daraufsetzen. Mit Käse bestreuen. In den kalten Ofen schieben und bei 200° C (Gas 3-4; Umluft 180° C) etwa 1 Stunde backen.

Servieren: Pro Portion 2 Zucchinihälften auf einen Teller geben und mit Baguette servieren.

Kochtipps: Für eine Fischfüllung kleingehacktes Zuchiniflesh und Zwiebel in 1 EL Öl anbraten. 200 g Frischkäse mit 2 EL gehacktem Dill und 1 Ei daruntermischen, salzen und pfeffern. 300 g Fischfilet würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und zur Mischung geben. Zucchinihälften damit füllen. Wie oben beschrieben garen. Käse weglassen. Wer eine Pilzfüllung bevorzugt, schneidet 500 g Champignons in Scheiben und brät sie mit Zwiebel und Zucchini an, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Petersilie, Pfeffer, Salz zufügen. 200 g Frischkäse untermischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

pro Portion: 330 kcal / 1380 kJ; E 50 g, F 20 g, KH 10 g

11.25 Gefüllte Zucchini

500 g Spinat, junger	2 EL Öl
4 Zucchini (je etwa 250 g)	Salz
3 Knoblauchzehen	Pfeffer, weißer
4 EL Parmesankäse, geriebener	4 Scheib. Frühstücksspeck, lange
4 EL Paniermehl	1/8 l Fleischbrühe
1 Ei	3 EL Weißwein, trockener

Spinat tropfnaß kurz andünsten und in einem Sieb abtropfen lassen.

Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen schmalen Rand stehen lassen. Zuchinifruchtfleisch und Knoblauchzehen fein hacken und mit Spinat, Parmesankäse, Paniermehl, Ei und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchinihälften mit der Mischung füllen, die Hälften zusammensetzen und mit Speckstreifen umwickeln. Mit Holzstäbchen befestigen.

Zucchini nebeneinander in einen Topf legen, Brühe und Wein darübergießen, andünsten und etwa 20 Minuten dünsten.

Beilage: Baguette.

11.26 Gefüllte Zucchini

2 mittelgroße Zucchini	1 Prise Ingwerpulver
250 g Schweinehackfleisch	Salz
250 g Krabbenfleisch	Pfeffer aus der Mühle
2 Eier	3 EL Stärkemehl
2 EL Sojasauce	Öl zum Ausbacken
2 EL Austernsauce	

Die Zucchini längs halbieren und mit einem TL die Kerngehäuse herauslösen. Schweinehackfleisch und fein gehacktes Krabbenfleisch mit Eiern, Würzsauces und Ingwer zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Stärke binden.

Die Masse in die Zucchinihälften füllen, in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer Fritteuse das Öl auf 180 °C erhitzen und die Zucchini goldgelb ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

11.27 Gefüllte Zucchini

4 Zucchini (je ca. 200 g)	3 Tomaten
1 Bd. glattblättrige Petersilie	3/4 TL Salz
500 g Brät	wenig Pfeffer
130 g geriebener Gruyère	

Zucchini längs halbieren, aushöhlen. Zucchini-Inneres und Petersilie fein schneiden, mit dem Brät und der Hälfte des Käses mischen, in die Zucchini-Hälften verteilen. Tomaten in Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, würzen. Zucchini darauflegen. Restlichen Käse darüberstreuen. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Dazu passt: Reis.

Backen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Portion: 523 kcal; E 28 g, F 42 g, KH 8 g

11.28 Gefüllte Zucchini

4 Zucchini (à 180 g)	1 Knoblauchzehe
120 g Kartoffeln	2 EL Olivenöl
Salz	100 g Mais (Dose)
2 Tomaten	Pfeffer
100 g rote Paprika	100 g Morbier-Käse
1 Schalotte	500 ml Gemüsefond

Zucchini waschen, putzen, längs halbieren, aushöhlen. In eine gefettete Auflaufform setzen. Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen, pellen, würfeln. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, würfeln. Paprika waschen, putzen, würfeln. Schalotte, Knoblauch abziehen, fein hacken, im Öl anbraten. Paprika zufügen, 4 Min. dünsten. Mais, Kartoffeln, Tomaten dazugeben, würzen. In die Zucchini füllen. Käse würfeln, aufstreuen. Fond angießen, ca. 20 Min. im Ofen garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 290 kcal; E 12 g, F 17 g, KH 18 g

11.29 Gefüllte Zucchini

250 g Kartoffeln	1 Ei
1 Tas. Wasser	1/2 Bd. Kerbel
Salz	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
75 g Speck, geräucherter durchw.	Muskat
500 g Zucchini	1/4 l Rindfleischbrühe
100 g Creme fraîche	

Geschälte Kartoffeln mit Salzwasser 20 Min. garen. Zwiebeln und Speck würfeln. Zucchini längs halbieren, aushöhlen, das Innere grob hacken. Speck auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4-5 auslassen und aus der Pfanne nehmen. Das Innere der Zucchini und die Hälfte der Zwiebeln im Speckfett andünsten. Kartoffeln abgießen, durch die Kartoffelpresse drücken, mit Creme fraîche, Ei und Zucchini Masse verrühren. Grob gehackten Kerbel und 3/4 der Speckwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zucchinihälften damit füllen, restlichen Speck darüber streuen. Zucchini und restliche Zwiebeln in eine flache Auflaufform legen. Brühe dazugießen. Im Backofen garen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

11.30 Gefüllte Zucchini in Zitronensoße

4 groß. Zucchini	Petersilie
500 g Hackfleisch	Minze
1-2 Btl. gekochter Reis	Salz, Pfeffer
1/2 Zwiebel	1 Ei
2 Knoblauchzehen	1-2 TL Instant Brühe (Bouillon)

Die Zucchini halbieren und aushöhlen. In die Höhlung Salz streuen und stehen lassen. Zwiebel in wenig Öl rösten. Gehacktes mit Salz, Pfeffer, den gerösteten Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, etwas Minze, Ei und Reis vermischen. Diese Masse in die Zucchini füllen. Wasser zum kochen bringen und die Zucchini circa 20 Minuten kochen. In das Wasser kann man etwas Bouillon und etwas Salz geben. Zucchini herausnehmen und warm stellen. Kochwasser nicht wegschütten. Zitronensoße: Butter in einem Topf nicht zu heiß werden lassen. Mehl und etwas Salz einrühren. Mit dem Kochwasser aufgießen, so dass eine dickliche Konsistenz entsteht. Ein kleines Glas Maresi dazugießen. Mit etwas abgekühlter Soße Eigelb und Zitronensaft verrühren, dann die Soße damit legieren. Zucchini mit der Soße vor dem Servieren übergießen.

11.31 Gefüllte Zucchini italienische Art

500 g kleine Zucchini	1 Pkg. Tomatenstücke (etwa 250 g)
Salz	Oregano
<i>Soße</i>	Salz
50 g Speck, geräucherter durchwachsener	Pfeffer
1 Zwiebel	Paprika
1 Knoblauchzehe	1 Pkg. TK-Kräuter
1 EL Öl	3 EL Paniermehl
	200 g Schmand

Zucchini längs halbieren und salzen.

Für die Soße Speck und Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauchzehe auspressen. Öl erhitzen, Speck, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenstücke dazugeben, mit Oregano, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und die Soße in eine Auflaufform geben. Zucchinihälften auf die Soße legen. Kräuter mit Paniermehl und Schmand mischen, daraufstreichen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 175 C / 30 bis 40 Minuten.

11.32 Gefüllte Zucchini mit Couscous

2 mittelgroße Zwiebeln	100 g Gouda (im Stück)
2 Knoblauchzehen	4 Zucchini (ca. 800 g)
3 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer
3/8 l Gemüsebrühe (Instant)	Fett für die Form
125 g Instant-Couscous (grober Hartweizengrieß)	1/2 Bd./Töpfchen Basilikum
3 mittelgroße Tomaten	300 g Vollmilch-Joghurt

Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Je die Hälfte in 1 EL heißem Öl andünsten. Mit 1/8 l Brühe ablöschen, aufkochen. Couscous einrühren und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Tomaten waschen, würfeln und nach ca. 2 Minuten zufügen. Käse reiben, Hälfte unterrühren. Zucchini putzen, waschen, halbieren. Hälften aushöhlen, würzen. Fruchtfleisch fein hacken. Mit Rest Zwiebeln in 1 EL heißem Öl andünsten. Mit 1/4 l Brühe ablöschen, aufkochen. Abschmecken. In eine große gefettete Auflaufform füllen. Zucchini in die Form setzen und mit Couscous füllen. Restlichen Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten garen. Basilikum waschen und in Streifen schneiden. Mit Joghurt, Rest Knoblauch und 1 EL Öl verrühren, würzen. Mit den Zucchini anrichten. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 320 kcal / 1340 kJ; E 16 g, F 22 g, KH 12 g

11.33 Gefüllte Zucchini mit Frühlingszwiebeln

8 klein. Zucchini

1 Bd. Frühlingszwiebeln (300 g)

15 g Butter

100 ml Sahne

Salz

Pfeffer

Muskat

80 g geriebener Käse

(Sbrinz oder Greyerzer)

Zucchini der Länge nach halbieren, mit einem Teelöffel etwas aushöhlen. Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden, mit Butter auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten. Das Zucchinifleisch dazugeben, alles ca. 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 dünsten, bis die Zwiebeln sehr weich sind. Sahne zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, etwas einkochen lassen. Die Zucchini mit dieser Zwiebelmasse füllen, in eine gefettete Gratinform geben, mit Käse bestreuen, goldbraun überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 25 - 30 Minuten
Tip: Dieses Gericht kann heiß oder kalt serviert werden. Es schmeckt sehr gut zu gegrilltem Fleisch.

38 g Eiweiß, 66 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 4301 kJ, 1027 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 70 min.

11.34 Gefüllte Zucchini mit Käse

4 Zucchini (à ca. 200 g)	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 groß. rote Paprikaschote	Paprikapulver
200 g Champignons	2 Eigelb
12 schwarze Oliven	100 g geriebener Parmesan
1/2 Bd. Petersilie	3 EL Semmelbrösel

Zucchini abbrausen, putzen und längs halbieren. Mit einem Teelöffel leicht aushöhlen und die Zucchini in Salzwasser 3-5 Min. blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Paprikaschote putzen, abbrausen und in Streifen teilen. Die Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Die Oliven hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Paprikastreifen und Champignons im erhitzten Öl andünsten. Oliven sowie Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zucchini damit füllen und auf ein Blech setzen.

Eigelbe mit dem Parmesan verquirlen und auf die Zuccinifüllung geben. Mit Semmelbröseln bestreuen und die Zucchini im Ofen ca. 15 Min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person ca.: 430 kcal; E 16 g, F 33 g, KH 12 g

11.35 Gefüllte Zucchini mit Krabben

4 Zucchini (etwa 800 g)	Pfeffer
300 g körniger Frischkäse	100 ml Milch
200 g Krabben	3 Eier
1 Bd. Dill	100 g geriebener Käse
Salz	

Zucchini längs halbieren und das weiche Fruchtfleisch herauslösen. Hälften in eine gefettete Auflaufform geben.

Etwas Fruchtfleisch zerkleinern mit Frischkäse, Krabben und gehacktem Dill vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Zucchini füllen. Milch mit Eiern und Käse verrühren, über die Zucchini gießen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Unten. T: 200°C / 30 bis 35 Minuten, 5 bis 10 Minuten 0. Beilage: Risotto oder Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.36 Gefüllte Zucchini mit Kräutertopfen und Zartweizen

2 Schalotten	60 g Trockentomaten
2 EL Butter	200 g Kräutertopfen
125 g Zartweizen (Sonnenweizen)	Salz
500 ml Gemüsebrühe	Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Kräuter (Petersilie, Majoran, Oregano, Thymian)	Cayennepfeffer
200 g Lauch (Porree)	4 Zucchini
	150 g Schmand 24%

Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen und die Schalotten darin andünsten. Zartweizen dazugeben und mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und das Ganze 10 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. In ein Sieb abgießen und den Sud dabei auffangen.

Inzwischen den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Kräuter kleinschneiden. Den Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Die Trockentomaten klein würfeln und alles zum Zartweizen geben. Den Kräutertopfen zugeben, untermengen und das Ganze mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und bis auf einen breiten Rand aushöhlen sowie am Boden begradigen. Die Abschnitte kleinschneiden und zum Sud geben. In einer ofenfesten Bratpfanne 1 EL Butter schmelzen und den Fond dazu gießen.

Die Zucchini hineinsetzen, mit dem Zartweizen-Mix füllen und im vorgeheizten Backofen etwa 30 bis 35 Minuten garen.

Den Backofen ausschalten und die Soße in einen Topf umgießen. Die Zucchini im Ofen warm halten. Den Schmand zur Soße geben und mit einem Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und wenig Cayennepfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitung 40 Min.

Backzeit: 30 bis 35 Min.

11.37 Gefüllte Zucchini mit Tomaten-Basilikum-Sauce

2000 g Zucchini	20 g Butter
800 g Hähnchenbrust, ohne Knochen	50 g Zwiebeln
50 g Butter	100 g Tomatenmark (DS)
150 g Zwiebeln	500 ml Gemüsebrühe
600 g Kartoffeln, fest kochend, gelbe Sorte	100 ml Sahne, 30 %
200 g Zucchini	1 Bd. Basilikum
200 g Gemüsemais (DS)	50 g Kirschtomaten
200 g Tomaten	1 Bd. Kerbel
200 g Paprika, rot	10 Stk. Gewürzpauschale
200 g Emmentaler, 40 %, gerieben	(Salz, Pfeffer,
200 ml Gemüsefond, aus Instantpulver	Cayennepfeffer, Zucker)

Zucchini waschen, halbieren und mit einem Esslöffel das Kerngehäuse entfernen. Unterseite der Zucchinihälften gerade anschneiden, damit sie in Auflaufformen (oder in GN-Bleche) gelegt werden können. Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden, in einer Pfanne mit Butter von allen Seiten anbraten. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, in Würfel schneiden, mit Gemüsemais, Kartoffel- und Zwiebelwürfel zum Hähnchenfleisch geben. Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, Haut abziehen, halbieren, Fruchtfleisch herausnehmen, Tomatensegmente in Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, Blütenstängel und Fruchtkerne entfernen, Paprikasegmente in Würfel schneiden. Tomaten- und Paprikawürfel zum Hähnchenfleisch geben, fertig garen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Auflaufformen mit Zucchinihälften belegen. Füllung in die Hälften geben, mit Käse bestreuen, mit etwas Gemüsefond angießen. Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 160 °C Heißluft ca. 20 Min. garen. Anschließend bei 180 °C für ca. 5 Min. etwas Farbe geben lassen, fertig garen. Butter auslassen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln, in Butter anschwitzen, Tomatenmark hinzugeben, anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen. Etwas einkochen lassen. Basilikum waschen, hacken und zum Schluss zur Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Anrichtehinweis: Zucchinihälften mit Tomaten-Basilikum-Sauce anrichten. Mit Kirschtomaten und frischem Kerbel ausgarnieren.

Mengenangabe: 10

je Portion: 357 kcal / 1494 kJ

11.38 Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce

150 g Rundkornreis	abgeriebene Muskatnuss
Salz	1 Pr. Piment
6 mittelgroße Zucchini	Pfeffer
1 B. frische Minze	1 Dos. (425 ml) geschälte Tomaten
1 E3I. Öl	1 EL Butter oder Margarine
375 g Lammhackfleisch	4 Zwiebeln

Reis in 300 ml kochendes Salzwasser geben und 20 Min. ausquellen lassen. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach einen Deckel abschneiden. Zucchini aushöhlen, Fruchtfleisch und Deckel fein hacken. Minze waschen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin anbraten, mit Gewürzen abschmecken. Reis, gehackte Zucchini und Minze unter das Hack mischen, dann in die Zucchini füllen. Tomaten in der Dose zerkleinern. Zwiebeln schälen, fein hacken, in Fett erhitzen, mit den Tomaten verrühren und in eine feuerfeste Form geben. Zucchini in die Tomatensauce setzen. Im Backofen garen.

Schaltung: 200-200°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen 35-45 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

11.39 Gefüllte Zucchini vom Blech

4 runde, grüne Zucchini	400 g Frischkäse
2 Tomaten	100 g Gratinkäse
1 Zweig Salbei	2 EL Semmelbrösel
1 Ei	Salz, Pfeffer

Zucchini abbrausen und einen kleinen Deckel abschneiden. Untere Hälfte mit einem Teelöffel etwas aushöhlen.

Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Den Salbei abbrausen, trocken schütteln, Die Blätter abzupfen und hacken. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Das Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. Frischkäse und Eigelb glatt verrühren. Salbei, Tomaten sowie Gratinkäse unterziehen. Einige Semmelbrösel in die Zucchini streuen, den Rest in die Käsemasse rühren. Eischnee unterheben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Masse in die Zucchini füllen.

Zucchini und Deckel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 30 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person ca.: 435 kcal; E 17 g, F 35 g, KH 10 g

11.40 Gefüllte Zucchini-Blüten

12 groß. Zucchini-Blüten (evtl. mit Fruchtansatz)	(z.B. Pecorino oder Parmesan), davon 2 El zum Bestreuen
---	---

FÜLLUNG

21/2 dl Gemüsebouillon

50 g Weizen- oder Hirsegriß

1 EL Olivenöl oder anderes Öl

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 rote Peperoni, klein gewürfelt

200 g Ricotta

50 g Käse, frisch gerieben

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

50 g Margarine oder Butter, flüssig

SAUCE

1 EL Olivenöl oder anderes Öl

2 rote Peperoni, gewürfelt

1/2 dl Weißwein

1/2 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zucchini-Blüten vorbereiten: Blüten sorgfältig abspülen, trockentupfen, öffnen, den Blütenstempel herausbrechen. Die evtl. vorhandenen Mini-Zucchini fächerartig einschneiden.

Füllung: Die Bouillon aufkochen. Griß begeben, unter gelegentlichem Rühren zu einem dicken Brei kochen, etwas auskühlen. Öl in einer anderen Pfanne warm werden lassen. Knoblauch andämpfen. Peperoni zugeben, mitdämpfen, etwas auskühlen, 2 El für die

Garnitur beiseite stellen. Grießbrei, Peperoni, Ricotta und Käse mischen, würzen. Die Masse mit einem Spritzsack oder mit einem Teelöffel in die vorbereiteten Blüten füllen. Blüten durch Zusammendrehen der Spitzen verschließen.

Gefüllte Zucchini-Blüten in eine gefettete ofenfeste Form legen, mit Margarine oder Butter bestreichen, mit dem restlichen Käse bestreuen.

Gratinieren: 20-25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Sauce: Zubereiten: Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Peperoni begeben, andämpfen. Mit dem Weißwein ablöschen, einkochen. Bouillon dazugießen, Peperoni knapp weich garen, pürieren, würzen.

Servieren: Zucchini-Blüten auf vorgewärmte Teller geben, garnieren, Sauce dazu servieren.

Hinweis: Es gibt männliche und weibliche Zucchini-Blüten. Zum Füllen werden meistens die männlichen (mit dünnem Blütenstiel) verwendet. Aus den weiblichen Blüten bilden sich die Früchte (Zucchini, Zucchetti).

Mengenangabe: 4 Personen

11.41 Gefüllte Zucchini-Röllchen

80 g Vollkornreis	2 EL Semmelbrösel
Salz	1 Ei
4 Zucchini	4 EL geriebener Parmesan
2 gelbe und	Pfeffer
2 rote Paprikaschoten	4 Schalotten
1/2 Bd. Petersilie	125 ml Gemüsebrühe
100 g Sauerrahm	1/2 Bd. Majoran oder Oregano

Den Reis abrausen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Anschließend den Reis abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

Zucchini abrausen, putzen, trocken tupfen und längs in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und etwas ziehen lassen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, abrausen und in Stifte schneiden. Die Hälfte der Stifte fein würfeln.

Die Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Reis, Sauerrahm, Semmelbröseln, Ei sowie 2 EL Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zucchini-scheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Je 2 Scheiben der Länge nach überlappend auf eine Arbeitsfläche legen und etwas von der Reismischung daraufgeben. Rote sowie gelbe Paprikastifte darauflegen und zusammenrollen. Mit Holzspießchen feststecken. Die Röllchen nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen.

Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Schalotten abziehen, würfeln und mit der Brühe sowie den Paprikawürfeln zu den Röllchen geben und mit übrigem Parmesan bestreuen. Majoran oder Oregano abrausen, trocken schütteln und, bis auf einige Stiele zum Garnieren, hacken. Auf die Röllchen streuen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Mit den übrigen Kräutern garnieren.

Eine raffinierte Beilage für kurz gebratenes Fleisch, z. B. Lammkoteletts oder Schmetterlingssteaks.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 45 Min.

Garen ca. 25 Min.

pro Person ca.: 235 kcal; E 13 g, F 8 g, KH 26 g

11.42 Gefüllte Zucchini Blüten

12 Zucchini Blüten (möglichst mit kleinen Zucchini)	200 Ziegenfrischkäse
30 g Kerbel	1 Eigelb
50 g Allgäuer Emmentaler	Salz & Pfeffer
	Butter für die Form

Zucchini Blüten vorsichtig öffnen, Blütenstempel heraus schneiden. Kleine Zucchini von unten längs einschneiden. Kerbel verlesen, fein hacken. Käse reiben. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Frischkäse mit Emmentaler, Eigelb und Kerbel mischen, salzen und pfeffern. Blüten damit füllen, zum Verschließen oben leicht zusammendrehen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, gefüllte Blüten hineinlegen, Form mit Alufolie verschließen. Blüten im Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) 15 bis 20 Minuten garen.

11.43 Gefüllte Zucchini Blüten

8 Zucchini Blüten mit Fruchtansatz	beiseite gestellte Zucchiniwürfeli
1 EL Butter oder Margarine	1 frisches Ei, verklopft
500 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeli	50 g Freiburger Vacherin, in Würfeli
	1/2 TL Rosenpaprika
1 Knoblauchzehe, gepresst	Salz, nach Bedarf
1/2 TL Rosenpaprika	wenig Salz
1/2 TL Salz	1 TL Aceto balsamico
3 dl Wasser	

Zucchini Blüten sorgfältig öffnen, Stempel herausbrechen. Von den Fruchtansätzen je ca. 1/2 schräg abschneiden. Abschnitte (ca. 50 g) in kleine Würfeli schneiden, mit den Blüten beiseite stellen.

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Kartoffeln, Knoblauch und Paprika ca. 2 Min. andämpfen, salzen. Wasser dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, offen ca. 20 Min. weich köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Kartoffeln in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken, abkühlen.

Beiseite gestellte Zucchiniwürfeli und alle Zutaten bis und mit Paprika unter die Kartoffeln

mischen, salzen. Die Masse in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 12 mm Ø) geben, die Zucchini Blüten sorgfältig damit füllen. Blütenspitzen zudrehen, portionenweise in ein gefettetes Dämpfkörbchen legen, Fruchtansätze salzen, zugedeckt ca. 2 Min. garen, auf Tellern anrichten, Aceto balsamico darüber träufeln.

Passt zu: grilliertem Fleisch; oder als Vorspeise servieren.

Mengenangabe: 8 Stück

Vor- und zubereiten: ca.40 Min.

pro Person: 196 kcal / 821 kJ; E 8 g, F 7 g, KH 25 g

11.44 Gefüllte Zucchini Blüten

1 Zucchini kleiner	8 Zucchini Blüten mit jungen Früchten
2 EL Butter	100 g Champignons
Salz	1 Zwiebel kleine
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	150 g Kalbsbrät
50 ml Weißwein trockener	Fett für die Form
100 g Sahne	

1. Den Zucchini putzen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 El. Butter in einer Kasserolle erhitzen, die Zucchiniwürfel darin andünsten, salzen und pfeffern. Mit dem Weißwein und der Sahne aufgießen und das Gemüse weich dünsten. Im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und kalt stellen.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Fettpfanne hineinschieben und mit heißem Wasser füllen. Eine feuerfeste Form fetten. Die Zucchini Blüten ausschütteln und die Blütenstempel entfernen. Die kleinen anhängenden Zucchini längs einschneiden.

3. Die Champignons putzen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Beides in der restlichen Butter andünsten, das Kalbsbrät dazugeben und etwa 10 Minuten mitdünsten. Die Mischung pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Pilzpüree mit einem Spritzbeutel in die Zucchini Blüten füllen und die Blüten an den Spitzen leicht zusammendrehen. Die Blüten in die Form legen und im heißen Wasserbad im Backofen 10 - 15 Minuten garen. Die Zucchini Blüten mit der kalten Creme dekorativ anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1120 kJ

11.45 Gefüllte Zucchini Blüten

8 groß. Zucchini Blüten;	Pfeffer aus der Mühle;
3 Zweige frischer Thymian (oder Rosmarin oder Oregano);	Salz;
1 1/2 Sardellenfilets in Öl (Glas oder Dose);	1 Eiweiß;
4 Stücke getrocknete Tomaten;	60 g Mehl;
150 g Ricotta;	Öl zum Frittieren

1. Zucchini Blüten waschen und vorsichtig trockentupfen. Die Narben mit den Staubgefäßen abknipsen.
2. Kräuterblättchen zupfen. Sardellenfilets kalt abspülen, trockentupfen und mit den getrockneten Tomaten ganz fein hacken.
3. Alles mit Ricotta mischen und kräftig mit Pfeffer würzen. Eventuell mit Salz abschmecken. Zucchini Blüten damit füllen und jeweils oben leicht zusammendrehen.
4. Eiweiß mit 2 EL kaltem Wasser verquirlen. Das Mehl mit etwa 8 EL Wasser glatt rühren. Eiweiß unterheben, den Teig kurz quellen lassen.
5. Das Öl zum Frittieren auf 180 Grad erhitzen. Die Zucchini Blüten nacheinander in den Teig tauchen, er soll nur dünn an ihnen haften, und etwa 2 Minuten frittieren, bis sie eine zartbraune Kruste haben. Danach Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit grobem Pfeffer bestreuen und heiß servieren.

Tipp: Am besten lassen sich fingerlange Blüten füllen.

Mengenangabe: 4 Personen

11.46 Gefüllte Zucchini Blüten

Für die Ricottacreme

50 g Pinienkerne
 50 g Basilikum
 50 g Petersilie
 250 g Ricotta
 30 g geriebenen Parmesan

Salz, Pfeffer

Zucchini Blüten

16 Zucchini Blüten
 750 g Tomaten
 20 g geriebener Parmesan
 2 EL Olivenöl

Für die Ricottacreme Pinienkerne rösten und hacken. Basilikum sowie Petersilie abrausen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und mit 125 g Ricotta pürieren. 125 g Ricotta, Parmesan und Pinienkerne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini Blüten abrausen, trocken tupfen, vorsichtig öffnen und Blütenstempel herausbrechen. Fruchstiele fächerförmig einschneiden. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen Tomaten häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Tomaten in eine große gefettete Auflaufform geben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Je 1 TL der Ricottacreme in die Zucchini Blüten füllen und die Spitzen zusammendrehen. Die Blüten auf die Tomaten legen und mit Parmesan bestreuen sowie mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitung ca. 45 Min.

pro Person ca.: 320 kcal; E 14 g, F 23 g, KH 11 g

11.47 Gefüllte Zucchini Blüten

8 groß. Zucchini Blüten mit Fruchtansatz	3 EL Paniermehl
1 TL Butter	2 EL geriebener Parmesan
2 Schalotten, fein gehackt	1 frisches Ei, verklopft
1 Knoblauchzehe, gepresst	1/4 TL Salz
400 g Zucchini, grob gerieben	wenig Pfeffer aus der Mühle
1 TL Thymianblättchen	1/4 TL Salz

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Zucchini Blüten sorgfältig öffnen, Stempel herausbrechen. Fruchtansätze längs einschneiden. Butter warm werden lassen. Schalotten und Knoblauch andämpfen, Zucchini und Thymian begeben, ca. 10 Min. mitdämpfen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. In einer Schüssel leicht abkühlen. Paniermehl, Käse und Ei daruntermischen, Füllung würzen. Zucchini Blüten sorgfältig damit füllen, Blüten Spitzen zudrehen. Ein gefettetes Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen. Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Blüten portionenweise darauflegen, Fruchtansätze salzen, zugedeckt ca. 3 Min. knapp weich garen, warm stellen. Dampfgartipp: Zucchini Blüten 3 Min. bei 90 Grad im Dampfgarer auf Stufe «Gemüse» garen.

Mengenangabe: 8 Stück als Vorspeise für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Pro Person: 103 kcal / 430 kJ; E 6 g, F 5 g, KH 9 g

11.48 Gefüllte Zucchini Blüten

4 klein. Zucchini mit Blüte	etwas Kardamom
120 g roher Lachs	1 Spritzer Zitronensaft
etwas Salz	1 EL Hühnerfond
3 EL Butter	

Die Blüten an der kleinen Zucchini abtrennen und die Blüte mit einer Küchenschere aufschneiden. Den Blütenstempel mit einem kleinen Messer heraustrennen und als Garnitur aufbewahren. In die Blüte ein Stückchen rohes Lachsfilet ohne Haut einwickeln. Leicht salzen und in heißer Butter auf beiden Seiten etwa zwei Minuten garen. Der Lachs soll nicht ganz durch sein. Die kleinen Zucchini in knopfgroße Taler schneiden und in heißer Butter mit etwas Salz und Kardamom (frisch gemahlen wie Pfeffer) würzen. Einen Spritzer

Zitronensaft und einen Esslöffel Hühnerfond dazugeben. Die Zucchinischeiben und die gefüllten Blüten zusammen servieren. Dazu gibt's einen guten Riesling.

Mengenangabe: 4 Personen

11.49 Gefülltes Zucchinischnitzel mit Kartoffelsalat und Quark-Joghurtcreme

2 Scheib. Butterkäse	1 TL Meerrettich
2 Scheib. gekochter Schinken	1 TL Senf
Jodsalz, Pfeffer	3 Kartoffeln
1 EL Weinessig	1 EL Schnittlauch
1 EL kaltgepresstes Rapsöl	1/4 rote Zwiebel
2 EL Butterschmalz	6 Chicoréeblätter
Basilikum	1/4 Paprikaschote
6 EL Semmelbrösel	1 Tomate
2 EL Mehl	2 EL Joghurt
1 Ei	2 EL Quark
1/2 Zitrone, Saft von	1 Zucchini
1/8 l Brühe	

Kartoffeln säubern, kochen, schälen, etwas abkühlen lassen, in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, vier 1 cm starke schräge Längsscheiben schneiden. Tomaten abziehen, entkernen, breite Filets schneiden. Paprikaschoten entkernen, säubern, in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden; Basilikum abzupfen. Ei aufschlagen, verquirlen; Brühe erhitzen. Chicoréeblätter säubern; Quark, Joghurt und etwas Schnittlauch gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Schnittlauch, etwas Senf, Meerrettich zu den Kartoffeln geben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit heißer Brühe übergießen, locker durchrühren, etwas Essig und Rapsöl hinzugeben, gut unterheben und den Salat ziehen lassen. Zucchinischeiben mit Butterkäse belegen, Schinken und Basilikumblätter darauf geben, pfeffern, Tomatenfilets auflegen und mit Zucchinischeibe abdecken. Das Ganze mehlieren und durch das Ei ziehen, in Semmelbröseln wenden und in heißem Butterschmalz beidseitig goldbraun ausbacken. Schnitzel schräg halbieren. Chicoréeblätter auf flachem Teller zur Seite anlegen, Quark-Joghurtcreme darauf anhäufeln. Schnitzelstücke anlegen, Kartoffelsalat daneben anrichten, Zitronenscheibe auf das Schnitzel legen und mit Petersilie ausgarnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

11.50 Gemüse mit Muscheln

3 Zwiebeln	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
20 g Butter	500 g Tomaten
500 g Kartoffeln	1 Glas Muscheln (Abtropfgew. ca. 250 g)
500 g Zucchini	Saft einer 1/2 Zitrone
4 EL Wasser	1 Bd. Dill

Zwiebel und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Zucchini in Scheiben schneiden, mit Wasser, Salz und Pfeffer zu den Zwiebeln geben und 20 Minuten dünsten. Tomaten in Würfel schneiden, Zusammen mit abgetropften Muscheln und Zitronensaft zum Gemüse geben und einmal aufkochen lassen. Dill hacken und über das Gemüse streuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.51 Gemüse-Tatar

3 Zucchini	1/2 Bd. Minze
1 kleine, reife Melone	1/2 Bd. Basilikum
2 Tomaten	Weißweinessig
1 rote Zwiebel	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll Kapern	

Zucchini würfeln. In einer Pfanne in Olivenöl ca. 20 Minuten garen. Über Nacht in einem Sieb abtropfen lassen. Am folgenden Tag das Fruchtfleisch der Melone und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel, die Kapern, die Minze und das Basilikum hacken. Alles sorgfältig mischen. Die Zucchini untermengen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anrichten, vor dem Servieren aber mindestens 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

11.52 Gemüsegratin mit Spargel

600 g Spargel	400 g süße Sahne
400 g Brokkoli	1 Bd. Schnittlauch
2 Kohlrabi	60 g geriebener Käse
400 g Zucchini	3 Eigelb
Butter für die Form	Salz
150 g Kräuter-Frischkäse	Pfeffer

Geschälten Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen, Kohlrabi in kleine Würfel und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Gemüse getrennt

in siedendem Wasser 15-20 Minuten knackig garen und abtropfen lassen. Gemüse in eine gebutterte, feuerfeste Form schichten. Frischkäse mit der Sahne, feingeschnittenem Schnittlauch, geriebenem Käse und Eigelb gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse über dem Gemüse verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.53 Gemüsepäckchen

1 Bd. Basilikum (groß, etwa 50 g)	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
6 Knoblauchzehen	2 Auberginen (etwa 500 g)
50 g Parmesan	2 Zucchini (etwa 400 g)
50 g Pinienkerne	2 Fleischtomaten mittelgroße
200 ml Olivenöl, kaltgepresst	

1. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob zerschneiden. Die Knoblauchzehen schälen. Den Käse in Stücke teilen.
2. Die Basilikumblätter, den Knoblauch, den Parmesan und die Pinienkerne im Mixer pürieren, dabei nach und nach das Olivenöl dazu gießen. Die Masse so lange pürieren, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist. Mit Pfeffer würzen.
3. Die Auberginen, die Zucchini und die Fleischtomaten waschen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. 4 Alufolie von etwa 30 cm mal 30 cm auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jede Alufolie ein Viertel des Gemüses sowie 1 El. Pesto geben. Die Alufolie über dem Gemüse zusammendrehen.
4. Die Gemüsepackchen 6 - 8 Minuten grillen.
Dazu schmeckt frisches Stangenweißbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

2300 kJ

11.54 Gratinierte Zucchini 'Caprese'

2 klein. gelbe und	2 Knoblauchzehen
2 grüne Zucchini	1 Bd. Basilikum
4 Tomaten	6 EL Olivenöl
300 g Mozzarella	3 EL Pinienkerne
4 EL Öl	4 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer	500 g Schweinefilet

Zucchini abbrausen und längs halbieren. Tomaten abbrausen, 'putzen und wie den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen, 2 EL Öl erhitzen. Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Mit Tomaten sowie Mozzarella belegen und im Ofen ca. 15 Min. backen.

Knoblauch abziehen und grob hacken. Basilikum abrausen, abzupfen und mit dem Olivenöl, Knoblauch sowie Pinienkernen pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan unterrühren.

Filet in 8 Scheiben schneiden, im übrigen Öl je Seite 2-3 Min. braten, würzen. Mit Zucchini anrichten, mit Pesto beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 30 Min

Garen ca. 25 Min.

pro Person ca.: 675 kcal; E 50 g, F 48 g, KH 6 g

11.55 Green Loving

1/2 Bd. Glatte Petersilie	Salz
1/2 Bd. Basilikum	150 g Erbsen TK
15 g Knoblauch	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
700 g Kartoffeln mehligkochend	Salz
100 g Kochschinken	1.500 g Zucchini
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle	100 ml Gemüsebrühe
Salz	10 ml Rapsöl
300 ml Milch 1,5 %	500 g Eiertomaten Dose
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle	3 g Oregano getrocknet

Kartoffeln waschen, schälen und gar dämpfen. Für die Sauce Knoblauch schälen, klein schneiden. Zunächst Knoblauch, Oregano und dann die zerkleinerten Tomaten in heißes Rapsöl geben, mit Gemüsebrühe ablöschen und bei nicht zu großer Hitze köcheln lassen. Zucchini waschen, beide Enden abschneiden, in gleichmäßig große Stücke schneiden, halbieren und das Innere mit einem kleinen Löffel herauskratzen. Sehr kurz dämpfen bzw. blanchieren, so dass die kräftige Farbe erhalten bleibt; mit Salz und Pfeffer würzen, danach warm stellen. Erbsen ebenfalls kurz blanchieren und abschrecken. Tomatensauce kräftig durchrühren, mit Salz, Pfeffer und zuvor gewaschenem und fein geschnittenem Basilikum würzen. Gekochte Kartoffeln zerstampfen, erhitzte Milch hinzufügen und zu einer homogenen Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorsichtig die Erbsen und Kochschinkenwürfel unter das Püree mischen und dann das Ganze dekorativ auf die Zucchinihälften geben. Gefüllte Zucchini auf entsprechende Teller geben, Tomatensauce ebenfalls dekorativ hinzufügen. Mit Blättern von zuvor gewaschener Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

125 kcal / 519 kJ

11.56 Italienische Moussaka

4 Zucchini	1 Möhre
1/2 Glas Olivenöl	200 g Béchamelsoße
200 g kleine Vollkornnudeln	100 g geriebene Parmesan-Käse
300 g Rinderhackfleisch	20 g Butter
100 g passierte Tomaten	10 Kürbisblüten (nur zum Garnieren)
1 Zwiebel	Salz
1 Stange Staudensellerie	Pfeffer

Drei Zucchini abspülen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und im heißen Öl von jeder Seite goldbraun anrösten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Eine feuerfeste Ringform mit Butter einfetten und mit den Zucchinis Scheiben auslegen.

Möhre, Zwiebel und Sellerie abspülen, abziehen und fein hacken. In 2 EL heißem Öl anrösten, Hackfleisch und Tomatenmark zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 20 Minuten kochen.

Nach ungefähr 10 Minuten die vierte, gewürfelte Zucchini zugeben und mitkochen. Die Nudeln nach Anleitung in reichlich Salzwasser nicht zu weich garen und mit dem Gemüse, der Béchamelsoße und dem Parmesan-Käse mischen.

Die Nudeln in die Ringform geben und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten überbacken. Anschließend auf einen Teller stürzen und in der Mitte mit Kürbisblüten garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit 50 Minuten

Zubereitung 20 Minuten

11.57 Kartoffel-Spieße mit Garnelen

12 klein. Kartoffeln	etwas Zitronensaft
Salz	12 Salbeiblätter
3 Eigelb	12 küchenfertige, abgebrauste Garnelen
i EL Weißwein	12 Scheib. durchwachsener Speck
Pfeffer	20 g Butterschmalz
250 g flüssige Butter	

Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale ca. 20 Min. in Salzwasser garen. Abschrecken, pellen und abkühlen lassen.

Für die Sauce Hollandaise Eigelbe und Weißwein mit je 1 Prise Salz und Pfeffer im heißen Wasserbad cremig rühren. Dabei langsam die lauwarme Butter unterziehen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Salbeiblätter abbrausen, trockentupfen. Garnelen mit je 1 Salbeiblatt, die Kartoffeln mit je 1 Speckscheibe umwickeln. 4 Holzspieße wässern. Auf jeden abwechselnd je 3 Garnelen und Kartoffeln stecken.

Das Butterschmalz erhitzen und die Spieße darin auf jeder Seite 6-8 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu die Sauce Hollandaise servieren.

8 kleine Kartoffeln 8 Zweige Rosmarin 1 kleine Zucchini 5 EL Olivenöl Salz, Pfeffer 2 EL geriebener Parmesan rosa Pfeffer Die Kartoffeln gründlich waschen, in ca. 15 Min. nicht zu weich kochen. Den Rosmarin abrausen und trockenschütteln.

Zucchini putzen, waschen, trockentupfen und in 16 dünne Scheiben teilen. Mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Salzen, pfeffern, mit 1 EL Parmesan bestreuen.

Kartoffeln waagrecht halbieren und auf je 1 Hälfte 2 Zucchinis Scheiben legen. Zusammen setzen und mit je 1 Rosmarinzwig feststecken. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Ein Backblech fetten und die Kartoffeln darauf setzen. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen etwa 20 Min. backen. Mit 1 EL Parmesan sowie rosa Pfeffer bestreuen und servieren.

Statt mit Parmesan können Sie die Kartoffeln auch mit geriebenem Pecorino oder Greyerzer bestreuen

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Zucchini-Kartoffeln mit Rosmarin Backen ca. 20 Min.

pro Stück: 110 kcal; E 3 g, F 6 g, KH 9 g

11.58 Kartoffel-Zucchini-Auflauf

Zutaten

600 g Kartoffeln

200 g Zucchini

200 g Fleischwurst

1 Becher Schlagsahne (200 g)

75 g Kräuter-Schmelzkäse

Salz

Pfeffer

Muskat

Kartoffeln schälen, waschen, Zucchini putzen, waschen, beides in Scheiben schneiden. Fleischwurst in Scheiben schneiden und in eine gefettete Form schichten. Sahne, Kräuter-Schmelzkäse, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Darüber geben.

Im Backofen (E-Herd: 200°C; Gasher: Stufe 3) 40-45 min. garen. Pro Portion ca. 480 Kalorien / 2016 Joule

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

11.59 Kartoffel-Zucchini-Reibeküchle mit Räucherlachs und Kräuterschmand

Kräuterschmand:

1 Bd. Schnittlauch
 1/2 Bd. Dill
 1/2 Bd. Kerbel
 250 g Schmand
 Salz
 Pfeffer
 etwas unbehandelte Zitronenschale
 1 Spritzer Zitronensaft, evtl. mehr

Reibeküchle:

1 Zwiebel
 400 g Kartoffeln
 150 g Zucchini
 100 g geriebener Emmentaler Käse
 2 Eier
 1 EL Mehl
 Salz
 Pfeffer
 Muskatnuss
 8 EL Pflanzencreme
 250 g Räucherlachs in Scheiben

Für den Kräuterschmand Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Dill und Kerbel waschen, zupfen, gut trocknen und fein hacken. Schmand und Kräuter verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Für die Reibeküchle die Zwiebel pellen und fein hacken. Kartoffeln waschen und schälen. Zucchini waschen und putzen. Kartoffeln und Zucchini mit dem Schnitzelwerk fein raspeln. Zwiebelwürfel, Käse, Eier, Mehl und Gewürze unterrühren. Etwas Pflanzencreme in einer großen Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und nach und nach 16 kleine knusprige Reibeküchle auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 braten. Die Reibeküchle mit Kräuterschmand und Räucherlachs servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.60 Kartoffel-Zucchini-Topf mit Oliven

600 g Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
100 g Zwiebeln	3 EL natives Olivenöl
100 g Stangensellerie	1 EL fein gehacktes frisches Oregano
200 g Tomaten	30 g entsteinte grüne Oliven
400 g kleine Zucchini	4 EL gehackte Basilikumblätter

Kartoffeln in 1,5 cm große Würfel schneiden, Zwiebeln würfeln und Stangensellerie quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Tomatenhaut kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser legen und Haut abziehen. Grünen Stielansatz entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. Zucchini quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden und Knoblauch fein hacken. Olivenöl erhitzen und Kartoffeln unter Rühren bei milder Hitze rundum anbraten, Zwiebeln und Stangensellerie zugeben. Dann folgen Knoblauch, Oregano und Tomatenfleisch - zuge- deckt bei milder Hitze 10 Minuten garen. Zuletzt Zucchini zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 7 Minuten garen. Oliven grob hacken, zugeben und abschmecken. Mit Basilikum bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.61 Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse

110 g Mandeln	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g Parmesan	400 g Kartoffeln festkochende
40 g Schafkäse	100 g Zwiebelwürfel
1 Ei großes	250 g Zucchini junge
2 EL Olivenöl kaltgepresstes	250 g Eiertomaten reife
3 Knoblauchzehen	0.5 TL Curry
1 Bd. Basilikum, mittelfein gehackt	1 Prise(n) Cayennepfeffer
Meersalz	1 EL glatte Petersilie, frisch gehackt

1. Die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 20 Minuten darin liegen lassen, dann abziehen. 50 g für das Gemüse beiseite stellen. 8 Mandeln blättrig schneiden. Die übrigen mit dem Parmesan und dem Schafkäse im Blitzhacker fein zerkleinern.

2. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Das Ei, 1 EL Öl, 2 durchgepresste Knoblauchzehen und das Basilikum unter den Käse rühren, salzen und pfeffern.

3. Die Kartoffeln sauber bürsten und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine gefettete Pizzaform (24 cm Durchmesser) legen und im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen.

4. Die Käsemischung auf den Kartoffeln verteilen, die Mandelblättchen aufstreuen. Etwa 15 Minuten im Backofen (oben) backen, bis die Pestohaube goldgelb ist.

5. Die Zwiebeln und 1 feingehackte Knoblauchzehe in 1 EL Öl goldgelb braten. Die Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln etwa 5 Minuten braten. Die Tomaten achteln, mit dem Curry und dem Cayennepfeffer zu den Zucchini geben und etwa 5 Minuten dünsten. Die restlichen Mandeln hacken oder raspeln und mit der Petersilie unter das Gemüse mischen. Mit den Kartoffeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

1700 kJ

11.62 Knusprige Zucchini-Taler

800 Zucchini	2 Teelöffel Paprikapulver
Salz	Salz
1 kg Butterschmalz zum Fritieren, evtl. mehr	Pfeffer
Mehl zum Bestäuben.	<i>Außerdem</i>
<i>Für den Teig:</i>	300 g Bandnudeln, kurze breite
200 g Mehl	300 g Tomaten
200 g Speisestärke	6 Eßlöffel Öl mit Basilikum (Basilico)
1/2 l Wasser	Pfeffer
2 Eßlöffel Öl	1/2 Topf Basilikum
4 Eßlöffel Zitronensaft	

1. Zutaten für den Teig glattrühren, 10-15 Minuten quellen lassen. Zucchini waschen, putzen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem gesalzenem Wasser 2 Minuten vorgaren. Abtropfen lassen.
2. Fritierfett erhitzen. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Gehäutete, entkernte Tomaten grob hacken.
3. Zucchinischeiben mit Mehl bestäuben, durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und portionsweise im heißen Fett ca. 4 Minuten goldbraun frisieren.
4. Tomatenstücke im heißen Öl andünsten, würzen. Abgetropfte Nudeln und Basilikumstreifen unterheben. Dazu schmeckt ein Joghurdip mit gehackter Minze.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.63 Lasagne mit Auberginen und Zucchini

1 groß. Aubergine (etwa 350 g)	Salz
450 g Zucchini	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6 EL Olivenöl	250 g Lasagneblätter
1 Zwiebel große	100 g Oliven schwarze
3 Knoblauchzehen	2 EL Butter
1 Dose(n) geschälte Tomaten (groß, 800 g)	2 EL Mehl
2 TL frischer Oregano	1 l Milch
(oder 1 Teel. getrockneter)	100 g Parmesan, frisch gerieben
1 TL frischer Thymian	Muskatnuss, frisch gerieben
(oder 1/2 Teel. getrockneter)	Fett für die Form

1. Die Aubergine und die Zucchini waschen und die Stielansätze abschneiden. Das Gemüse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Würfel darin portionsweise rundherum anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Im verbliebenen Bratfett weich dünsten. Die Tomaten in den Topf geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Den Oregano, den Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles etwa 25 Minuten zugedeckt köcheln.
3. Inzwischen die Lasagneblätter in Salzwasser in 8 - 10 Minuten 'al dente' kochen und dann abtropfen lassen. Die Oliven halbieren, entsteinen und mit den Gemüswürfeln zu den Tomaten geben. Alles kurz aufkochen, abschmecken und, falls nötig, nachwürzen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine feuerfeste Form fetten.
4. Die Butter in einem Topf aufschäumen, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Die Milch dazurühren. Aufkochen und den Parmesan untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Lagenweise die Nudeln, das Gemüse und die Sauce einschichten und im Backofen (Mitte) in etwa 30 Minuten goldbraun überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

3600 kJ

11.64 Lauwarmes-Zucchini-Gemüse

<i>Zutaten</i>	1 kl. Zwiebel
200 g Zucchini	20 g durchwachsener Speck
2 EL Öl	1 groß. Fleischtomate
Salz	1/2 TL getr. Kräuter der Provence
weißer Pfeffer	grob gem. schwarzer Pfeffer
1 TL Zitronensaft	20 g Appenzeller oder Gouda-Käse

Gewaschene Zucchini längs in Scheiben schneiden. Zucchinischeiben nacheinander in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 beidseitig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen, mit Zitronensaft beträufeln.

Tomate überbrühen, abziehen, in Würfel schneiden. Zwiebel und Speck fein würfeln, mit 1 El. Öl andünsten, Tomatenwürfel und Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 5 Minuten auf 1 oder Automatik- Kochplatte 3-4 langsam kochen, danach etwas abkühlen lassen.

Zucchini anrichten, die Tomaten-Marinade darauf verteilen. Mit Pfeffer und geriebenem Käse bestreuen. Warm oder kalt servieren.

11 g Eiweiß, 42 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 2136 kJ, 510 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

11.65 Mais-Zucchini-Puffer

300 g Zuckermais	200 g Semmelbrösel
500 g Zucchini	2 Eier
1 TL getrockneter Oregano	4 EL Öl
1 TL getrockneter Thymian	200 g Naturjoghurt
1 TL getrockneter Majoran	150 g Sauerrahm
Salz	1 Zitrone, Saft von
Pfeffer	1 TL Tsatsikigewürz
150 g Mehl	2 EL Honig

Mais in Wasser ca. 15 Min. garen. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Mit Maiskörnern mischen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Mehl, Brösel sowie Eier untermischen und abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse darin portionsweise Puffer backen.

Joghurt, Sauerrahm und Zitronensaft verrühren. Mit Tsatsikigewürz, Salz, Pfeffer und

Honig würzen. Puffer mit der Joghurtsoße nach Belieben auf Salat und Tomatenscheiben anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Person: 680 kcal; E 20 g, F 25 g, KH 87 g

11.66 Mariniertes Gemüse

<i>Zutaten</i>	1/8 l Olivenöl
500 g Auberginen	2 -3 El Essig-Essenz (25 v.H.)
500 g Zucchini	Salz
500 g rote, grüne und gelbe Paprikaschoten	Pfeffer
250 g kleine Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
5 Knoblauchzehen	1 TL Kräuter der Provence

Gemüse putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln vierteln, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Gemüse in die Bratpfanne des Backofens geben. Olivenöl mit Essig, 3-4 El Wasser, Salz und Pfeffer verrühren, über das Gemüse gießen. Lorbeerblätter und Kräuter zugeben, alles mischen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 50 Minuten schmoren lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

Mariniertes Gemüse schmeckt lauwarm oder kalt zu knusprigem Brot.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.67 Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße

700 g kleiner Broccoli	1 Zweig Petersilie
6 Möhren	200 ml Sahne
6 Zucchini	80 g Butter
6 Scheib. gekochter Schinken	5 EL Paniermehl
6 Eier	Salz
1 Zitrone	Pfeffer

Möhren schaben, waschen und längs vierteln. Jedes Stück halbieren. Möhren in Dampf garen, bis sie zart sind, dann salzen.

Zucchini putzen, waschen und Klänge vierteln. Jedes Stück in gleichgroße Stifte schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Zucchini al dente garen. Abgießen, zu den Möhren geben und warmstellen.

Broccoli putzen, harte Teile der Stiele und Blätter entfernen. Waschen, abtropfen und in

11.68 Möhren-Zucchini-Küchlein mit Balsamico und gerösteten Kirschtomaten Tortine di carote e zucchi

Röschen teilen. In einem Topf Salzwasser aufkochen und Broccoli garen. Zu dem übrigen Gemüse geben. Eier hartkochen, unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und hacken. In einer beschichteten Pfanne Butter zerlassen und Paniermehl rösten. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Mehl zugeben. Umrühren und alles gut vermengen. Dann den klein geschnittenen Schinken, die Eier und die Petersilie zugeben und erneut umrühren. Gemüse in einen vorgewärmten Teller geben, mit Schinken-Sahne-Soße anmachen und sofort servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

11.68 Möhren-Zucchini-Küchlein mit Balsamico und gerösteten Kirschtomaten Tortine di carote e zucchine con pomodori ciliegie

2 klein. Zucchini	1 TL Muskatnuss, gerieben
3 klein. Mohrrüben, geschält	30 g Butter, weich
1 Hand voll frische Pfefferminzblätter, gehackt	200 g Kirschtomaten am Strauch
3 Eier	3 EL Aceto Balsamico (Balsamessig)
50 g Parmesankäse oder Grana Padano, gerieben	1 1/2 EL Olivenöl
	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Ofen auf 200 °C (Gas Stufe 6) vorheizen. Vier kleine Ofenformen (200 ml) mit Butter einfetten. Olivenöl und Balsamessig miteinander verquirlen. In einer anderen Schüssel die Eier schlagen, dann Pfefferminze, Käse und Muskatnuss einrühren. Reichlich würzen. Die Zucchini und die Möhren raspeln und ebenfalls unterrühren. Die Mischung auf die vier Förmchen verteilen und für 25 bis 30 Minuten in den Ofen schieben. Nach 20 Minuten Backzeit die Kirschtomaten (vorzugsweise noch am Strauch) auf ein Rostblech legen und mit der Balsamico-Olivenöl-Mischung beträufeln. Für 10 Minuten im Ofen mitrösten. Nach dem Backen die Förmchen kurz abkühlen lassen, bevor die Küchlein herausgelöst werden. Servieren Sie die gerösteten Kirschtomaten am Strauch als Beilage zu den Küchlein. Die kleinen Kuchen sind auch eine köstliche Alternative zu den Kichererbsen in dem Rezept 'Lammfilet mit karamellisierten roten Zwiebeln' (siehe Rezept).

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Vorbereiten 10 Minuten

Kochzeit 30 Minuten

11.69 Mücver

750 g Zucchetti, geschält,
an der Röstiraffel gerieben
1 1/2 TL Salz
3 Eier, verknüpft
300 g Feta-Käse

an der Röstiraffel gerieben
1 1/2 EL Dill, gehackt
3 EL Mehl
Pfeffer aus der Mühle
Oliven- oder anderes Öl zum Braten

Zucchetti in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen, mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Gut ausdrücken und mit Haushaltspapier möglichst trockentupfen.

Restliche Zutaten gut druntermischen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Masse in ca. 16 Portionen teilen, je 3-4 davon mit einem Löffel ins heiße Öl geben, flachdrücken, unter vorsichtigem Wenden beidseitig während 3 -4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Herausnehmen, warm stellen. Mit den restlichen Portionen gleich verfahren.

Die Zucchettimasse ist recht feucht, sie hält beim Braten jedoch zusammen.

Mengenangabe: 16 türkische Zucchettiküechli

11.70 Pfannkuchen mit Zucchini

Für den Teig:

200 g Zucchini
3 Eier
5 EL Mehl
0.5 Bd. Petersilie, frisch gehackt
1 Prise(n) Salz
4 EL Öl

Für die Füllung:

1 Aubergine (etwa 300 g)
2 EL Öl
3 EL Tomatenmark
100 g Schafkäse
Oregano (frisch oder getrocknet)
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Für den Teig die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und auf einer Rohkostreibe fein raspeln. In einem Küchentuch kräftig ausdrücken.

2. Die Zucchini in eine große Schüssel geben, die Eier, das Mehl und 5 El. Wasser hinzufügen und gut verrühren. Die Petersilie mit dem Salz unter den Teig rühren.

3. Jeweils 1 El. Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Pfannkuchen backen. Warm stellen.

4. Für die Füllung die Aubergine waschen, abtrocknen, vom Stielansatz befreien und in etwa 1/2 cm große Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und die Würfel darin etwa 5 Minuten kräftig anbraten. Das Tomatenmark unterrühren, den Schafkäse zerbröckeln und dazugeben. Mit Oregano, Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

5. Die Füllung auf den Pfannkuchen verteilen. Die Pfannkuchen zusammenklappen und heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1300 kJ

11.71 Polpette di Zucchine - Zucchini-Frikadellen

4 Zucchini	Salz
2 Eier	Pfeffer
30 g geriebener Schafskäse (oder Parmesankäse)	Petersilie
80 g Semmelbrösel	Basilikum
60 g Mehl	Öl

Die Zucchini in einem Topf mit kochendem, gesalzenen Wasser etwa 2 Minuten kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen, abtrocknen und mit dem Halbmond hacken. Zucchini in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Basilikum waschen, abtropfen lassen, abtrocknen und fein schneiden. Küchenkräuter, Käse, Semmelbrösel und die zwei, zuvor kurz mit der Gabel geschlagenen, Eier in die Schüssel geben. Der Teig muss nun gut durchgeknetet werden. Dabei immer wieder die Hände einmehlen, damit er nicht kleben bleibt. Den Zucchini-Teig in der Hand zu großen Kugeln (etwa wie Tennisbälle) formen und dann zu flachen runden Frikadellen.

In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und die, vorher noch mal in Semmelbrösel gewälzten, Zucchini-Frikadellen darin bei hoher Hitze kurz von allen Seiten anbraten. Die Hitze auf mittlere Temperatur zurückschalten und fertig braten. Aus der Pfanne nehmen und heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: schwierig

11.72 Putenbrust mit Zucchini-Sauce

500 g Zucchini	100 g Crème double
Salz	1 EL Aceto balsamico
0.25 l Weißwein trockener	Zitronensaft
750 g Putenbrust am Stück	1 Msp. Cayennepfeffer
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	2 Bd. Schnittlauch

1. Die Zucchini von den Stielansätzen befreien, waschen und in etwa 1 1/2 cm große Würfel schneiden. In einem großen Bräter verteilen. Den Weißwein dazugießen und erhitzen.

2. Die Putenbrust waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern, auf die Zucchini legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten garen. Das Fleisch herausnehmen und warmstellen.

3. Die Zucchini mit dem Sud und mit der Crème double pürieren. Die Sauce cremig einkochen lassen.

4. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, dem Essig, Zitronensaft und dem Cayennepfeffer würzen,

abnehmen und unterrühren. Den Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und untermischen. Die Sauce über die dünn aufgeschnittene Putenbrust geben. Schmeckt warm oder kalt.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1600 kJ

11.73 Ratatouille

1 lange Melanzani	1.5 dl Vinaigrette-Soße
250 g kleine Zucchini	1/2 TL Thymian
1 rote Paprika	1 TL getrockneter Basilikum
2 Tomaten	1 TL gehackter Koriander
2 Knoblauchzehen	1 EL gehackte Petersilie
2 Zwiebeln	Salz
5 EL Olivenöl	Pfeffer

Melanzani waschen, der Länge nach durchschneiden und die Hälften in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in ein Sieb legen und mit viel Salz bestreuen. 30 Minuten ziehen lassen, damit das ganze Wasser ausgeschieden wird.

Zucchini waschen, putzen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, Stiel und Kerne entfernen, in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken. Tomaten abbrühen, schälen, Samen und Wasser entfernen und in Würfel schneiden, Melanzani unter fließendem Wasser abspülen und mit saugfähigem Papier gut abtrocknen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel 5 Minuten anrösten. Mit einem Siebschöpfer herausnehmen. Den Rest des Öl's in die Pfanne geben und die Melanzani goldgelb anrösten. Zucchini, Paprika, Knoblauch, Basilikum, Thymian und Koriander einmengen. Die Zwiebel wieder dazugeben, salzen und pfeffern. Zudecken und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten dünsten. Das Gemüse soll nicht zerfallen.

Die Tomaten zum Gemüse geben und eine Minute mitdünsten. Evtl. Nachwürzen und auskühlen lassen.

Das ausgekühlte Gemüse mit einem Siebschöpfer aus der Pfanne nehmen und in eine Servierschüssel geben, Die Vinaigrette-Soße drübergeben und mit Petersilie bestreuen, Mischen und bei Zimmertemperatur servieren.

Empfohlener Wein Sciacca bianco

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitung: 20 Minuten

Garzeit: 35 Minuten

In Salz einlegen: 30 Minuten

11.74 Reisgratin mit Zucchini

200 g Naturreis	1 TL frischer Oregano (oder 1/2 Teel. getrockneter)
Salz	100 g Oliven schwarze
1 Zwiebel große	4 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Butter	Fett für die Form
400 g Zucchini	100 g Edamer, frisch gerieben (oder mittelalter Gouda)
3 Fleischtomaten	
1 TL Korianderkörner zerdrückte schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Den Reis in 1/2 l kochendes Salzwasser geben und in etwa 40 Minuten ausquellen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin weich braten.
3. Die Zucchini längs vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Mit der Zwiebel dünsten.
4. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken, unter die Zucchini mischen und 1 - 2 Minuten weiterdünsten. Mit dem Koriander, Salz, Pfeffer und dem Oregano kräftig würzen. Den Backofen auf 200° vorheizen.
5. Den Reis mit dem Gemüse mischen, die Oliven und die Sonnenblumenkerne dazugeben und die Masse abschmecken.
6. Eine Auflaufform fetten, die Masse hineingeben und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2170 kJ

11.75 Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse

1 Paprikaschote, rote	Pfeffer
1 Paprikaschote, gelbe	1 Pkg. Tomatenstückchen mit Kräutern (370 g)
1 Paprikaschote, grüne	1 Teelöffel Thymianblättchen
2 Zucchini (400 g)	1 kg Kartoffeln, festkochende
2 Eßlöffel Olivenöl	100 g Butterschmalz, ca.
1 Knoblauchzehe	
Salz	

1. Paprika- und Zucchiniwürfel im heißen Öl ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauchzehe abziehen und dazupressen. würzen, Tomaten und Thymian zufügen. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.
2. Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Salzen und pfeffern. Portionsweise im

heißen Fett 16 kleine Rösti goldbraun braten. Mit dem Gemüse anrichten und eventuell Kräuterquark dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.76 Süßsaurer Gemüsetopf

2 Tomaten	12 schwarze Oliven
2 mittelgroße Zwiebeln	Olivenöl
1 Aubergine (längliche Form)	4 EL Weinessig (aus Weißwein)
2 Zucchini	1 EL Zucker, gehäuft
1 gelbe Paprikaschote	Salz
1 grüne Paprikaschote	1 Msp. Peperoncino

Zwiebeln, Aubergine und Zucchini in nicht zu dünne Scheiben und Paprikaschoten in Streifen schneiden.

In eine Bratpfanne so viel Olivenöl geben, dass der Boden damit gut bedeckt ist. Olivenöl erhitzen, Gemüse dazugeben und solange schmoren, bis es noch bissfest ist. Weinessig, Zucker, Salz und Peperoncino mischen und über das Gemüse gießen. Bei großer Flamme umrühren, aufkochen und sofort in eine feuerfeste Kasserolle geben. Tomaten achteln und zusammen mit den Oliven darauf verteilen.

Backofengrill anstellen und das Gemüse für 10 Minuten in den Ofen schieben.

Dieses Gemüse schmeckt am besten, warm oder kalt (Zimmerwärme), mit einer Scheibe Bauernbrot.

Dazu empfehlen wir 'Valpolicella'. Ein Rotwein aus der Toscana.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

11.77 Tajine mit Rind und Zucchini

2 Auberginen (etwa 500 g)	1 Prise(n) Kreuzkümmel gemahlener
2 Zwiebeln große	0.5 TL Zimtpulver
800 g Rindfleisch aus der Blume	1 Prise(n) Zucker
2 EL Butter	400 g Zucchini
1 EL Öl	1 TL frischer Thymian (oder 1/2 Teel. getrockneter)
Salz	Zitronensaft
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Bd. frischer Koriander (oder Petersilie)
1 Dos. Safran	
150 ml Fleischbrühe	

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Auberginen längs halbieren. Ein Backblech mit Alufolie auslegen, die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten darauflegen und etwa 30 Minuten im Backofen garen. Das Fruchtfleisch herauslöffeln. Die Zwiebeln schälen, vierteln und mit den Auberginen pürieren.
2. Das Rindfleisch in große Stücke teilen. In einem großen Topf die Butter und das Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und dem Safran würzen.
3. Das Auberginenpüree dazugeben und soviel Brühe zugießen, dass alles knapp davon bedeckt ist. Mit dem Kreuzkümmel, dem Zimt und dem Zucker würzen, aufkochen und zugedeckt etwa 45 Minuten köcheln.
4. Die Zucchini putzen, waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen, pfeffern und mit dem Thymian bestreuen.
5. Das Fleisch herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen. Die Zucchini in den Topf geben und einmal aufkochen.
6. Das Gemüse mit Zitronensaft abschmecken, das Fleisch wieder hineingeben und erwärmen. Den Koriander waschen und die Blättchen zum Schluß hineinzupfen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

1800 kJ

11.78 Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini

8 mittelgroße Fleischtomaten (etwa 1 kg)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zucchini (etwa 400 g)	3 Knoblauchzehen
300 g Mozzarella	3 EL Olivenöl, kaltgepreßt
Salz	1 Bd. Petersilie glatte

1. Die Tomaten überbrühen und häuten. Jede Frucht 6mal einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden (am besten mit einem Tomatenmesser mit Wellenschliff).
2. Die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Das geht am besten mit der Brotmaschine oder auf dem Gemüsehobel. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zucchini- und die Mozzarellascheiben in die Tomatenschlitze stecken und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen schälen und darüber pressen.
4. Eine feuerfeste Form mit 1 El. Olivenöl auspinseln und die Tomatenfächer hineinsetzen. Mit dem restlichen Öl beträufeln. Im Backofen (Mitte) etwa 40 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stengeln zupfen und auf die Tomatenfächer streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1200 kJ

11.79 Überbackene Zucchini

4 klein. Zucchini	Pfeffer
1/2 l Brühe	1 TL Thymian
2 Zwiebeln	200 g Schinken, gekocht
20 g Butter	150 g Emmentaler, geriebener
Salz	

Zucchini längs halbieren und aushöhlen, Fruchtfleisch beiseite stellen. Brühe ankochen, Zucchinihälften hineingehen und 5 Minuten fortkochen. Abtropfen lassen und in eine gettete Auflaufform legen. Zwiebeln fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebeln und Zucchini- fruchtfleisch 5 Minuten darin dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Schinken in feine Würfel schneiden und mit 1/3 des Käses unter die Zucchini- masse rühren. Füllung in die Zucchinihälften geben, restlichen Käse darüberstreuen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200°C / 15 bis 20 Minuten.

Mengenangabe: 4 Portionen**11.80 Überbackene Zucchini**

1 Zwiebel	3 EL Sahne
1 EL Öl	4 EL geriebener Käse (Gouda)
1 kl. Dose Tomaten (Einw. 240 g)	1 Ei
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
Basilikum	Schnittlauch
600 g Zucchini	

Zwiebel fein würfeln, mit Öl in einen Glastopf geben und im Mikrowellengerät mit voller Leistung (600 W) 3 Min. glasig dünsten. Tomaten ohne die Flüssigkeit auf die Zwiebeln geben, mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Gewaschene Zucchini in Scheiben schneiden und auf die Tomaten legen. Sahne mit Käse, Ei, Salz und Pfeffer verquirlen, über die Zucchini gießen und im offenen Gefäß 13-15 Min. mit 450 Watt garen. Nach dem Garen mit Schnittlauch bestreuen. Dazu schmeckt körniger Reis oder Stangenweißbrot.

Mengenangabe: 3 Portionen**11.81 Überbackene Zucchini mit Spinat**

4 Zucchini (à ca. 250 g)	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	100 g Ricotta
300 g Spinat	50 g geriebener Parmesan
2 Schalotten	2 Eigelb
1 Knoblauchzehe	3 EL Wermut (z. B. Noilly Prat)
2 Tomaten	Muskat
1/2 Bd. Basilikum	1 Mozzarella (125 g)

Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Kerne herausschaben. Zucchini in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, herausheben, abtropfen lassen. In eine Auflaufform legen, salzen und pfeffern.

Spinat verlesen, waschen, zerkleinern. Schalotten und Knoblauch abziehen, hacken. Tomaten häuten, vierteln, entkernen, würfeln. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Einige beiseite legen, übrige in Streifen teilen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Schalotten und Knoblauch im Öl glasig dünsten. Spinat zufügen. Ricotta, Parmesan, Tomaten, Eigelbe, Basilikum unterziehen. Mit Wermut, Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Den Mozzarella in Würfel teilen. Zucchini mit der Spinatmasse füllen. Mozzarella darauf geben. Im Ofen etwa 20 Min. garen. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und sofort servieren.

Extra-Tipp Klasse Kräuter-Kartoffelpüree Toll zu den überbackenen Zucchini schmeckt Kartoffelbrei: aus 800 g Kartoffeln, 100 ml Milch, 1 EL Butter ein Püree zubereiten. Salzen und pfeffern. 1 EL gehackte Kräuter, z. B. Thymian oder Oregano, unterziehen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Backen. 20 Min.

Pro Person: 300 kcal; E 19 g, F 21 g, KH 5 g

11.82 Zucchetti Baba Ganoush

1 kg Zucchetti, ca.	wenig Zitronensaft
15 g Pinienkerne	1-2 Knoblauchzehen
Butter	Salz, Pfeffer

Zucchetti (oder besser: kleine Zucchini) auf Backpapier und einem Blech ca. 45 Minuten auf höchster Stufe grillen. Zwei-, dreimal wenden. Oder: Auf einem Grill grillen. Oder: Direkt ins Feuer legen. Aus dem Ofen nehmen, mit einem Löffel Fruchtfleisch ausschaben und zum Austropfen auf ein Sieb legen.

Pinienkerne in Butter braun rösten. Chiliflocken und Zitronensaft unterrühren. Zucchetti mit Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf eine Platte streichen. Die Pinienkerne darüber geben und/oder eine warme Joghurtsauce oder Naturjoghurt.

11.83 Zucchini mit Hartweizen

600 g Zucchini, quer in ca. 6 cm dicken Scheiben	beiseite gestelltes Zucchini-Inneres
1 EL Olivenöl	1 orange Peperoni, geschält, entkernt, in Würfeli
1/2 TL Salz	
Pfeffer aus der Mühle	<i>Sauce</i>
<i>Salat</i>	7 EL Kräuteressig
150 g vorgekochter Hartweizen	6 EL Olivenöl
Salzwasser, siedend	6 EL fettfreie Gemüsebouillon
2 Salsiz (ca. 200 g), in Würfeli	2 EL Basilikumblätter, fein geschnitten
1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zucchini mit dem Kugelausstecher bis auf einen ca. 5 mm breiten Rand aushöhlen, Inneres grob hacken, für die Füllung beiseite stellen.

Zucchini-Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl bestreichen, würzen.

Braten: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Salat: Hartweizen nach Anweisung auf der Packung zubereiten, abtropfen, in einer großen Schüssel abkühlen. Salsiz in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett ca. 3 Min. knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen. Pfanne mit Haushaltspapier reinigen.

Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Gemüse ca. 5 Min. andämpfen, zum Hartweizen geben.

Sauce: Alle Zutaten gut verrühren, mit den Salsizwürfeli zum Hartweizen geben, alles gut mischen. Salat würzen, in den Zucchini-Scheiben anrichten.

Salsiz, eine Spezialität des Schweizer Kantons Graubünden, ist eine luftgetrocknete Rohwurst, in Herstellung und Geschmack der Salami verwandt. Man isst die Wurst in hauchdünne Scheiben geschnitten zusammen mit Graubrot. Dazu passt ein kräftiger Rotwein aus der Bündner Herrschaft oder dem Veltlin.

Mengenangabe: 4 Personen

Braten: ca. 15 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Pro Person: 641 kcal; E 21 g, F 47 g, KH 32 g

11.84 Zucchini Parmigiano

8 klein. Zucchini	1 Zucchini, gewürfelt
wenig Bouillon	ausgelöstes Fruchtfleisch, gewürfelt
<i>Füllung</i>	1 Tomate, gewürfelt
1 EL Margarine	1 Dos. Maiskörner
	1 EL Petersilie, gehackt

2 EL Parmesan, gerieben
wenig Salz

Streuwürze

Zucchini halbieren und aushöhlen. Das Fruchtfleisch für die Füllung zurückbehalten. Zucchini im Dampfkochtopf knapp weichkochen (1 Minute genügt, Topf sofort abkühlen). Füllung verteilen, wenig Bouillon in die Gratinform gießen. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen 10-15 Minuten bei 250 Grad überbacken.

Margarine in der Pfanne warm werden lassen, Gemüse und Petersilie sorgfältig andämpfen, bis das Gemüse eine intensivere Farbe annimmt. Pfanne vom Feuer ziehen, Käse und Gewürze beifügen.

11.85 Zucchini-Lasagne

1 Zucchini (ca. 1 kg)

3 EL Margarine oder Butter

Sauce 1:

4 EL Mehl

1 EL Öl

3 dl Milch

300 g Rindfleisch, gehackt

400 g Ricotta

3 Zwiebeln, gehackt

(ital. Frischkäse, ersatzweise: Magerquark)

2 Knoblauchzehen, gehackt

150 g Parmesan, gerieben

1 TL italienische Gewürzmischung

1/2 TL Salz

400 g Tomaten, geschält

Muskat

oder 1 Dose Pelati

Pfeffer

1 TL Salz

Margarine oder Butter zum Einfetten der Form

Sauce 2

Rindfleisch im heißen Öl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzmischung zugeben, andämpfen Tomaten zugeben, salzen, Sauce ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Für die zweite Sauce Margarine oder Butter in der Pfanne schmelzen, Mehl zugeben und kurz dünsten, alle Milch aufs Mal dazugießen, unter ständigem Rühren aufkochen, auskühlen lassen, Ricotta, Parmesan dazumischen, würzen. Die Zucchini der Länge nach halbieren, entkernen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Lagenweise mit den beiden Saucen in die Braisiere oder Gratinform schichten. Oberste Lage sollte aus der Sauce 2 bestehen.

Backen: 50-60 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Servieren: Nach Belieben kurz vor Ende der Backzeit 2-3 EL Parmesan über die Zucchini-Lasagne streuen.

11.86 Zucchetträder

1 groß. Zucchini, ca. 2 kg, in 4 cm dicken Scheiben, ausgehöhlt	1 EL Olivenöl
wenig Salz	1 Knoblauchzehe, gepresst
<i>FÜLLUNG</i>	2 groß. Tomaten, gewürfelt
150 g Langkorn-Wildreis-Mischung, gekocht, ausgekühlt	1 Bd. Basilikum, in feinen Streifen
	wenig Salz
	Pfeffer
	3 dl Gemüsebouillon

Vorbereiten: Zucchettiräder leicht salzen, in eine ofenfeste Form oder auf ein Blech stellen. Füllung: Alle Zutaten mischen, in die Räder verteilen, gut andrücken. Bouillon in die Form oder auf das Blech gießen.

Garen: 30-40 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 4 Personen

11.87 Zucchini al gorgonzola

1 kg Zucchini oder Zucchini	1 Bd. italienische Petersilie
Olivenöl zum Braten	1 saurer Halbrahm (180 g)
1 TL Salz oder Streuwürze	2 Eier
<i>Guss</i>	2 EL geriebener Parmesan
150 g Gorgonzola	1/4 TL Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Zucchini oder Zucchini schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Braten: In heißem Öl portionenweise braten. In eine gefettete Gratinform verteilen und würzen.

Guss: Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken, gehackte Petersilie und die restlichen Zutaten begeben, gut verrühren. Über das Gemüse gießen.

Backen: 20-25 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Rascher zubereitet ist dieses Gericht, wenn die Zucchini- oder Zucchettischeiben statt gebraten kurz blanchiert, dann gut abgetropft werden.

11.88 Zucchini aus dem Ofen

4 Zucchini (je ca. 100 g)	600 g fest kochende Kartoffeln
200 g Feta	1 EL Olivenöl
1 Bd. Basilikum	1 TL Salz
200 g Hackfleisch (Rind und Schwein)	wenig Pfeffer
1 TL Salz	500 g Cherry-Tomaten am Zweig
wenig Pfeffer	

Zucchini längs halbieren, nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Feta zerbröckeln, Basilikum zerpfeifen, beides mit dem Hackfleisch mischen, würzen. Masse auf den Zucchinihälften verteilen, etwas andrücken. Kartoffeln längs in ca. 4 mm dicke Scheiben hobeln, mit dem Öl in einer Schüssel mischen, würzen. Kartoffeln und Cherry-Tomaten auf dem Blech verteilen. Ca. 20 Min in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten plus 20 Minuten backen

pro Person: 413 kcal / 1724 kJ; E 24 g, F 21 g, KH 33 g

11.89 Zucchini fritti

1 kg Zucchini	3 EL Olivenöl extra vergine
Meersalz	3 EL warmes Wasser
8 Tassen Sonnenblumenöl, ca.	3 Eiweiße
150 g Mehl, gesiebt	

Zucchini in ca. 5 cm breite Scheiben schneiden, dann zu dicken Stäben. In ein Sieb geben, mit Meersalz bestreuen, 30 Minuten stehen lassen. Trocken tupfen.

Für den Ausbackteig: Mehl in eine Schüssel geben, das Olivenöl in die Mitte gießen und langsam rühren. Wasser begeben, sorgfältig rühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Mindestens 45 Minuten stehen lassen.

Öl erhitzen (ca. 190°C). Eiweiße steif schlagen und dem Teig zugeben. Zucchettistäbchen eintunken und goldig frittieren.

11.90 Zucchini im Speckmantel

12 klein. Zucchini, längs halbiert	8 EL gemischte Kräuter
2 EL Öl	(z. B. Oregano, glattblättrige Petersilie), fein gehackt
1/2 TL Salz	24 Tranchen Frühstücksspeck
wenig Pfeffer aus der Mühle	

Zucchini-Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf einer Klarsichtfolie auslegen, mit Öl bestreichen, würzen, Kräuter darüber streuen, leicht andrücken. Je 2 Zucchini-Hälften aufeinander legen, mit je 2 Tranchen Speck umwickeln.

Holzkohlegrill: Zucchini beidseitig je 15-17 Min. über mittelstarker Glut grillieren.

Grillpfanne: Zucchini portionenweise beidseitig je 15-17 Min. bei mittlerer Hitze grillieren, warm stellen.

Lässt sich vorbereiten: Zucchini ca. 2 Std. im Voraus grillfertig zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 6 Personen

Grillieren: 30-35 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 203 kcal / 850 kJ; E 9 g, F 17 g, KH 5 g

11.91 Zucchini in Basilikumsahne

1 kg Zucchini	1-2 EL helles Soßenbindemittel
2 Zwiebeln (100g)	Salz, Pfeffer a. d. Mühle
50 g Butter oder Margarine	1 TL Zucker
1/8 l Brühe (Instant)	5 Bd. Basilikum
1/8 l Schlagsahne	2 EL Weißwein
2 EL Zitronensaft	1 Eigelb

Zucchini waschen, putzen, in Stifte schneiden. Zwiebeln pellen, fein würfeln und in Butter oder Margarine glasig dünsten. 2. Die Zucchini zugeben, kurz andünsten, mit der Brühe, Sahne und dem Zitronensaft auffüllen. Soßenbindemittel in den kochenden Sud streuen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Basilikum hacken und unter das Gemüse rühren. Weißwein mit Eigelb verquirlen und in die Soße rühren, nicht mehr kochen. Dazu passen Kartoffeln und Schweinefilet.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 10 Minuten

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion ca.: 255 kcal / 1067 kJ; E 5 g, F 19 g, KH 14 g

11.92 Zucchini in Eierteig

500 g Frittierfett	1 Zwiebel
4 EL Rapsöl	600 g kleine Zucchini
Zucker	Salz, Pfeffer
4 EL Weinessig	125 g Mehl
150 g Feldsalat	100 ml Milch
200 g Tomaten	4 frische Eier

Für den Teig Eier und Milch verschlagen. Mehl nach und nach unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen. Zucchini putzen, in etwas dickere Scheiben schneiden. Für den Salat Zwiebel fein würfeln. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Feldsalat putzen. Essig und Zwiebelwürfel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl darunter schlagen. Tomaten, Feldsalat und die Marinade vorsichtig vermengen, etwas ziehen lassen, noch einmal abschmecken. Zucchini-scheiben nacheinander durch den Teig ziehen und im

heißen Frittierfett gold-braun braten. Mit dem Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

420 kcal / 1720 kJ

11.93 Zucchini in Weinessig

6 Zucchini

Pfefferminzblättchen

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 halbes Glas Weinessig

Salz

Zucchini abspülen, in dünne Scheiben schneiden und trocken tupfen. Anschließend im heißen Öl von jeder Seite goldbraun anrösten.. In einer Schüssel mit den Minzblättchen und fein gehacktem Knoblauch anrichten.. Mit Salz abschmecken; Essig angießen, bis die Zucchini ganz davon bedeckt sind. Kühl stellen und zugedeckt einige Stunden durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit 20 Minuten

Zubereitung 20 Minuten

11.94 Zucchini italienische Art

700 g Zucchini

2 Schalotten

2 EL Olivenöl, kalt gepresst

1 TL Thymian, getrocknet

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Parmesankäse Im Stück

Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Zucchini hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Die Zucchini auf eine Platte geben und den Parmesankäse darüber hobeln. Lauwarm servieren.

Beigabe: Ciabattabrot

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

11.95 Zucchini Mailänder Art

12 Scheib. Salami	1/4 l Sahne
40 g Butter	Salz
800 g Zucchini	1/4 TL Oregano
Pfeffer	150 g Holland-Gouda, mittelalt
4 Eier	

Die Salami in feine Streifen schneiden und in Butter knusprig ausbraten. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Pfeffer würzen und 5 Minuten mit garen. Anschließend in eine gut gebutterte Auflaufform füllen. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, über die Zucchini gießen. Bei 200 Grad im Backofen ca. 20 Minuten backen. Den Käse fein reiben und über das Gratin streuen. Bei 200 Grad überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Tipp: Eine schöne Gemüsebeilage zu kurzgebratenem Fleisch.

11.96 Zucchini mit Bratwurstfüllung auf Specksoße

4 Zweige Thymian	12 klein. Strauchtomaten
Salz, Pfeffer	je 1 EL Petersilie, Schnittlauch
180 ml brauner Kalbsfond	1 Chilischote
130 ml Gemüsebrühe	2 Knoblauchzehen
1/2 EL feines Rapsöl	2 Eigelb
1 Zwiebel	je 1 feine und grobe Bratwurst
100 g Räucherspeck	2 Zucchini

Chilischote säubern und in feine Röllchen schneiden. Petersilie und Schnittlauch säubern und feinschneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und pressen. Räucherspeck kleinwürfeln. Tomaten säubern und auf der Oberseite kreuzweise einschneiden. Bratwurstbrät aus der Pelle streichen, mit Eigelb, Schnittlauch, Petersilie, Chili und Knoblauch gut vermengen und mit wenig Pfeffer und Salz würzen. Zucchini mit Küchenkrepp abreiben, die Enden etwas abschneiden und mit einem Apfelausstecher von beiden Seiten etwas aushöhlen. Bratwurstmasse in einen Spritzbeutel geben, damit die Zucchini füllen. Die Zucchini in eine Pfanne mit heißem Rapsöl setzen, Tomaten und Thymian zufügen, mit etwas Gemüsebrühe angießen und im Ofen bei 160-170 °C 25 Minuten garen. Speck und Zwiebeln in heißem Rapsöl leicht angehen lassen, mit braunem Kalbsfond angießen, etwas reduzieren lassen. Zucchini in schräge 2-3 cm dicke Scheiben schneiden, in tiefen Tellern auf der Specksoße anrichten. Tomaten ansetzen und mit einem Thymianstrauß garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

11.97 Zucchini mit Couscousfüllung

2 rote Paprikaschoten	2 EL Zitronensaft
150 g Couscous	Salz, Pfeffer
120 ml Gemüsebrühe	2 groß. Zucchini (à ca. 500 g)
1/2 Bd. Minze	200 g Schafskäse
3 EL Olivenöl	60 g Butter

Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und abbrausen. Paprikahälften auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 10 Min. garen, bis die Paprikahaut Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und etwas abkühlen lassen. Die Paprika häuten und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) reduzieren. Couscous mit der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten. Minze abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Mit Paprikawürfeln sowie Öl vermengen und unter den Couscous rühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, putzen, halbieren und bis auf einen kleinen Rand aushöhlen. Zucchinihälften mit Couscous füllen, in eine gefettete Auflaufform geben. Käse zerbröckeln und mit Butterflöckchen über den Auflauf streuen, im Ofen 25-30 Min. garen. Dazu schmeckt Minze-Joghurt.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 40 Min.

Zubereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 455 kcal; E 15 g, F 34 g, KH 20 g

11.98 Zucchini mit Gorgonzola gefüllt

12 klein. Zucchini,	100 g Mascarpone
150 g Gorgonzola,	

Zucchini kochen, abgießen und in der Länge durchschneiden, etwas aushöhlen. Gorgonzola mit Mascarpone verrühren, in eine Tortenspritze geben und die Zucchinihälften damit füllen.

11.99 Zucchini mit Hackfleischsauce

<i>Zutaten</i>	<i>EW)</i>
100 g Zwiebeln	4 EL Rotwein
6 EL Öl	1 EL Senf
500 g Hackfleisch	750 g Zucchini
Salz, Pfeffer aus der Mühle	1 - 2 El Thymian
1 klein. Dose geschälte Tomaten (420 g	100 g Gouda-Käse (mittelalt, gerieben)

Gepellte, feingewürfelte Zwiebeln in 2 El Öl glasig dünsten. Hackfleisch zugeben, andünsten. Kräftig salzen und pfeffern. Abgetropfte Tomaten, Rotwein und Senf zugeben, offen 5 - 10 Minuten einkochen lassen.

Zucchini waschen, Stielansätze und Spitzen abschneiden. Zucchini längs in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben darin von beiden Seiten braten. Hinterher mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini anrichten, mit Hackfleischsauce begießen. Käse darüberstreuen. Als Menuevorschlag: Vorspeise: Makkaroni mit Chilisauce Hauptspeise: Zucchini mit Hackfleischsauce Dessert: Erdbeeren mit Waldmeister

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

11.100 Zucchini mit Kartoffel-Zwiebel-Püree und Tomaten-Kerbel-Sauce

10 g Sesamsaat (geschält)	50 ml Milch
60 g Butter	Pfeffer (a. d. Mühle)
10 g Semmelbrösel	Muskatnuss (frisch gerieben)
500 g Kartoffeln	2 EL Olivenöl
Salz	1 EL Tomatenmark
400 g Tomaten	300 ml Gemüsefond (a. d. Glas)
2 Zucchini (a ca. 200 g)	1/2 Bd. Kerbel
200 g Zwiebeln	

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf Küchenpapier abkühlen lassen. 50 g Butter schaumig schlagen, Semmelbrösel und den gerösteten Sesam unterrühren, abdecken und kalt stellen.
2. Kartoffeln waschen, schälen, grob zerschneiden und in reichlich Salzwasser 15-18 Minuten gar kochen. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, in reichlich Wasser blanchieren, abschrecken, häuten und in kleine Stücke schneiden. Zucchini waschen, in reichlich kochendem Salzwasser ca. 6-7 Minuten blanchieren, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausnehmen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Kartoffeln abgießen. 150 g Zwiebeln in der restlichen Butter glasig dünsten, mit Milch ablöschen. Kartoffeln durch eine Presse in die Milch pressen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf sehr kleiner Flamme warm halten.
4. Die restlichen Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Das Tomatenmark unterrühren, kurz mitdünsten. Tomaten dazugeben und mit dem Fond ablöschen. 5-6 Minuten einkochen, dann mit dem Schneidstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Kartoffel-Zwiebel-Püree in einen Spritzbeutel geben und in die ausgehöhlten Zucchini-Hälften spritzen. Die kalte Sesambutter in Flocken über die Zucchini verteilen, Zucchini in eine feuerfeste Form setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 5-6 Minuten überbacken.
6. Einige Kerbelzweige beiseite legen, den Rest fein hacken und unter die Tomatensauce

rühren. Die Zucchini -Hälften auf der Tomaten-Kerbel-Sauce anrichten und mit den Kerbelzweigen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten

Pro Portion: 310 kcal / 1300 kJ; E 7 g, F 20 g, KH 25 g

11.101 Zucchini mit Krabbenfüllung

4 Zucchini (à 250 g)	30 g Hartweizengrieß
Salz, Pfeffer	2 Eier
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 EL gehackter Dill
1 EL Butter	150 g Tomaten
200 g Nordseekrabbenfleisch	4-5 EL Gemüsebrühe (Instant)

Zucchini abbrausen, der Länge nach Deckel abschneiden, diese würfeln. Zucchini aushöhlen, in Salzwasser 4 -5 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Innen salzen, pfeffern.

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen. In Ringe schneiden und in Butter andünsten, dann abkühlen lassen. Mit Krabben, Grieß, Eiern, Pfeffer und Dill mischen. Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Hälfte unter die Krabben heben. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Übrige Tomaten, Zucchiniwürfel, Brühe in eine Auflaufform geben. Zucchini mit Krabbenmasse füllen, hineinsetzen. Zugedeckt 15-20 Min., dann offen 10 Min. garen. Evtl. mit Kartoffelsalat servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 210 kcal; E 14 g, F 4 g, KH 15 g

11.102 Zucchini mit Paprikarahm

10 g getrocknete Steinpilze in Scheiben	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 kg kleine Zucchini	Paprika, edelsüß
1 Stange Porree/ Lauch	1 rote Paprikaschote
150 g Sellerieknolle	1 Zwiebel
65 g Holland-Butter	2 Knoblauchzehen
30 g Patnareis	1/4 l Fleischbrühe
1 Bd. Petersilie	200 g süße Sahne
100 g gekochter Schinken ohne Fettrand	gerebelter Thymian
200 g Pikantje van Gouda	Zitronensaft
Salz	

Steinpilze in gut 1/8 l heißem Wasser mindestens 1/2 Stunde einweichen.

Zucchini waschen, von Blüten- und Stängelansätzen befreien, längs halbieren, dabei eventuell unten etwas abflachen. Das Fruchtfleisch aus der Mitte mit einem Teelöffel herauslösen und klein würfeln. Porree putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sellerie schälen und ebenfalls klein würfeln. Pilze auf ein Sieb geben, Flüssigkeit auffangen. Große Pilzscheiben halbieren. Zucchini-Fruchtfleisch, Porree und Sellerie in 30 g Butter anbraten. Reis zugeben und kurz anrösten. Pilze und das Einweichwasser zufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen.

Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Schinken und Käse in kleine Würfel schneiden. Vom Käse ein Drittel beiseite stellen.

Übrigen Käse mit dem Schinken unter die Reismischung heben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Die Zucchinihälften mit dem Gemüsereis füllen und in eine gebutterte feuerfeste Form setzen. Mit Alufolie bedeckt bei 200°C im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen. Dann die Zucchini mit dem restlichen Käse bestreuen und offen noch etwa 10 Minuten überbacken.

Für den Paprikarahm die Paprikaschote putzen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Alles in der restlichen Butter dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Brühe angießen und kochen, bis die Paprikawürfel weich sind. Sahne zufügen und alles noch 2 Minuten kochen lassen. Die Sauce pürieren, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronensaft abschmecken. Zucchinihälften mit der Sauce umgössen servieren. Dazu ofenfrische Baguette reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.103 Zucchini mit Pilz-Zwiebel-Füllung

4 Zucchini (je etwa 200 g)	Salz
Salz	Pfeffer
Pfeffer	Tabasco
50 g geräucherter durchwachsener Speck	20 g Butter oder Margarine
6 Zwiebeln	125 g saure Sahne
1 Glas Pfifferlinge	20 g Mehl
(Abtropfgewicht etwa 215 g)	gehackter Dill

Von den Zucchini der Länge nach einen Deckel abschneiden, Kerne herausschaben. Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen. Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden. Speckwürfel auslassen, Zwiebeln darin andünsten. Pfifferlinge abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen. Pilze zum Speck-Zwiebel-Gemisch geben, mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Masse in die Zucchini füllen, Deckel auflegen.

Butter oder Margarine erhitzen Zucchini darin anbraten Pilzflüssigkeit angießen und Gemüse 15 Minuten schmoren. Zucchini herausnehmen und warm stellen. Fond mit Wasser auf 1/4 l auffüllen, aufkochen und mit in Sahne angerührtem Mehl binden. Soße

mit Dill bestreuen und zu den Zucchini reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.104 Zucchini mit Schinken-Reis-Füllung

400 ml Gemüsebrühe (instant)	Pfeffer
150 g Naturreis	Tabasco
Salz	125 g Mozzarella
4 klein. Zucchini	1/2 Bd. Basilikum
2 Zwiebeln	100 g gekochter Schinken in Scheiben
2 EL Olivenöl	4 EL gehackte Pinienkerne
1 Dos. geschälte Tomaten (850 ml)	

Die Brühe mit dem Reis und etwas Salz aufkochen. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 30-35 Min. garen.

Zucchini abbrausen, putzen und längs halbieren. Mit einem kleinen Löffel das Fruchtfleisch herauslösen, dabei einen 1 cm breiten Rand stehen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Im heißen Olivenölglassig dünsten. Die Tomaten mit Saft dazugeben, die Früchte etwas zerdrücken. Das ausgelöste Zucchini-Fruchtfleisch zufügen, mit Salz, Pfeffer und etwas Tabasco würzen. Die Soße etwa 15 Min. köcheln lassen. Den Mozzarella fein würfeln. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Schinken fein würfeln.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Reis, Mozzarella, Pinienkerne, Schinken und Basilikum mischen, salzen und pfeffern. In die Zucchinihälften füllen. Die Tomatensoße in eine große Auflaufform geben, die Zucchini hineinsetzen und im Ofen ca. 30 Min. garen. Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person: 480 kcal; E 24 g, F 26 g, KH 37 g

11.105 Zucchini mit Tomaten geschmort

<i>Zutaten</i>	1 -2 Bund Dill
750 g Zucchini	3 EL Olivenöl
500 g Tomaten (auch aus der Dose)	Salz
2 Schalotten	Pfeffer

Die Zucchini waschen und trocknen, die Stielenden entfernen, die Früchte der Länge nach

halbieren, wenn sie dicker sind, vierteln. Lange Zucchini auch noch quer halbieren.

Die frischen Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln, Tomaten aus der Dose zerdrücken. Die Schalotten pellen und klein würfeln. Dill waschen, trockenschütteln und fein hacken. Das Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem breiten Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Tomaten, gehackten Dill, Salz und Pfeffer in den Topf geben und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Die Zucchini unterheben. 20 Minuten bei milder Hitze schmoren, bis die Zucchini weich sind und die Sauce dick eingekocht ist. Während des Schmorens nicht durchrühren, sondern den Topf nur gelegentlich etwas schütteln. Nach Belieben heiß oder kalt servieren.

Tip: Bei diesem Gericht ist es wichtig, daß man am Dill nicht spart. Ein Bund mehr schadet nicht. Wer mutig ist, kann auch mit anderen frischen Kräutern experimentieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.106 Zucchini mit Venusmuscheln

650 g Venusmuscheln (frisch oder 2 Gläser zu je 180 g)	2 Knoblauchzehen
2 EL Butter	150 g Crème fraîche
1 Zwiebel	Salz
2 Fleischtomaten (etwa 400 g)	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Möhre	1 Msp. Cayennepfeffer
2 Stange(n) Sellerie	800 g Zucchini

1. Die frischen Venusmuscheln unter fließendem Wasser abbürsten. Offene wegwerfen. Die Muscheln aus dem Glas abtropfen lassen.

2. 1 El. Butter in einem großen Topf schmelzen und die frischen Muscheln darin zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten. Geschlossene wegwerfen. Die Muscheln aus der Schale lösen.

3. Die Zwiebel fein hacken. Die restliche Butter erhitzen und die Zwiebel darin weich dünsten. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, fein hacken und hinzufügen. Die Möhre fein raspeln. Den Sellerie kleinschneiden und mit den Möhren dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Den Knoblauch dazudrücken. Die Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer würzen. Die Muscheln in der Sauce kurz erwärmen.

4. Die Zucchini in sehr dünne Längsstreifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1 - 2 Minuten blanchieren und auf vier Teller verteilen. Die Muschel-Sauce daraufgeben.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1200 kJ

11.107 Zucchini-'Kuchen'

1 kg kleine Zucchini	Salz
150 g Holland-Gouda, mittelalt	weißer Pfeffer aus der Mühle
1/8 l süße Sahne	geriebene Muskatnuss
3 Eier	Holland-Butter für die Form
3 EL Mehl	Semmelbrösel zum Ausstreuen

Zucchini waschen, von Blüten- und Stängelansätzen befreien und raffeln.

Käse grob reiben. Sahne, Eier und Mehl verquirlen. Zucchinistreifen und Käse unter die Ei-Sahne-Mischung heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eine Kastenform (750 ml Inhalt) einbuttern und mit Semmelbrösel ausstreuen. Den Teig einfüllen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 60 Minuten backen. Den 'Kuchen' 10 Minuten ruhen lassen, stürzen, warm oder kalt servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.108 Zucchini-Auberginen-Röllchen

400 g Zucchini	2 Knoblauchzehen
400 g Auberginen	400 g Schafkäse
raffiniertes Olivenöl	2 Eier
Salz	Cayennepfeffer
Pfeffer	500 g Tomaten
50 g Pinienkerne	Salz
1 Bd. Petersilie	Pfeffer
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Öl	Petersilie

Zucchini und Auberginen waschen, putzen und längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen, Zucchini- und Auberginenscheiben darin kräftig anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und im Universalzerkleinerer mahlen. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Zwiebel pellen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Zwiebel-Würfel darin andünsten. Mit durchgepresstem Knoblauch, Schafkäse, Eigelb, Gewürzen, der Petersilie und den Pinienkernen verrühren. Die Masse auf die Zucchini und Auberginenscheiben streichen, aufrollen und in eine Auflaufform geben.

Tomaten waschen, häuten, Stielansatz entfernen, mit dem Schnellmixstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsft würzen, über die Zucchini- und Auberginen-Röllchen gießen und den Auflauf im Backofen überbacken.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170- 190°, Umluftbackofen 30-35 Minuten

Den Auflauf mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.109 Zucchini-Frischkäse-Rouladen (Fingerfood)

1 Zimtstange	1/2 Zitronenschale
200 g Weißwein	250 g Magerquark
80 g Zucker	Zahnstocher
12 Aprikosen	Salz, Pfeffer
200 g Sahne	200 g Frischkäse
2 Blätter Gelatine	2 EL Rapsöl
1/2 Vanillestange	1 TL Thymian, frisch
45 g Zucker	1 Knoblauchzehe
3 Eigelb	2 Zucchini
1/2 Orangenschale	

Für die Zucchini-Frischkäse-Rouladen: Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, hobeln oder reiben. Diese mit Öl, gezupftem Thymian und angedrücktem Knoblauch marinieren. Danach in einer Grillpfanne von einer Seite kurz anbraten. Mit Salz + Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je einen TL Frischkäse darauf verteilen. Der Länge nach einrollen und gegebenenfalls noch mit einem Zahnstocher befestigen. Arbeitszeit 15 bis 20 Minuten.

Für die Quarkmousse mit Aprikosen: Orange und Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Zusammen mit dem Quark in eine Schüssel geben. Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herausschaben und mit zum Quark geben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb und Zucker cremig schlagen. Sahne steif schlagen. Gelatine bei schwacher Hitze schmelzen, mit etwas Quarkmasse vermengen und dann der restlichen Masse zufügen. Zusammen mit dem Eigelb unterrühren und dann die Sahne vorsichtig unterheben. Masse für 4 Stunden kühl stellen und später Nocken abstechen. Oder direkt auf Schalen oder Gläser verteilen. Aprikosen putzen, waschen, entsteinen und vierteln. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Wein ablöschen, Zimt und die übergebliebene Vanilleschote zufügen und zur Hälfte einkochen lassen. Aprikosen zufügen und mit Deckel ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kalt stellen (Kühlzeit mind. 4 Stunden) und zur Mousse servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

11.110 Zucchini-Gemüse

400 g Zucchini	1 EL Dill, gehackt
2 gelbe Peperoni	1 EL Petersilie, gehackt
1 EL Olivenöl	1 dl Gemüsebouillon
1 Zwiebel, gehackt	wenig Salz
1 Knoblauchzehe, gepresst	einige schwarze Oliven, entsteint

Vorbereiten: Zucchini schräg in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Peperoni halbieren, entkernen, längs in Streifen schneiden.

Dämpfen: Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter im warmen Öl andämpfen, vorbereitetes Gemüse zugeben, mitdämpfen, mit Bouillon ablöschen, salzen, zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

Anrichten: In eine Schüssel anrichten, in Streifen geschnittene Oliven drübergeben.

In der Mikrowelle: Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter in eine weite ofenfeste Schüssel mit passendem Deckel geben.

Andämpfen: Offen 4-5 Min./ 600 W. Zucchini und Peperoni zugeben, mischen. Dämpfen: Offen 5 Min./600 W. Bouillon zugeben, zugedeckt 6-7 Min./600 W. Standzeit: 5 Minuten.

11.111 Zucchini-Gratin mit Muscheln

2 kg Miesmuscheln frische	1 Bd. Schnittlauch
1 Zwiebel	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
100 ml Weißwein	Muskatnuss, frisch gerieben
200 g Crème fraîche	0.25 l Milch
1 Bd. Petersilie, frisch feingehackt	Worcestersauce
Salz	Zitronensaft
2 mittelgroße Zucchini (etwa 400 g)	Fett für die Form
4 Eier	

1. Die Muscheln unter fließendem Wasser säubern, die Bärte abschneiden, geöffnete Exemplare wegwerfen.

2. Die Zwiebel fein hacken und mit dem Wein, der Crème fraîche und der Petersilie in einen großen Topf geben und alles aufkochen. Die Muscheln dazugeben und zugedeckt etwa 6 Minuten kochen. Aus den Schalen lösen und beiseite legen, geschlossene wegwerfen. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen.

3. Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Etwa 1/2 Minute blanchieren, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4. Die Eier verquirlen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Die Milch aufkochen, etwas abkühlen lassen und unterschlagen.

5. Eine Auflaufform fetten und mit den Zucchinischeiben auslegen. Die Muscheln darauf verteilen und mit der Eiermilch übergießen. Im Backofen (Mitte) 15 - 20 Minuten gratinieren.

6. Inzwischen den Muschelfond etwas einkochen lassen und mit Worcestersauce und Zitronensaft abschmecken. Getrennt zum Gratin reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1900 kJ

11.112 Zucchini-Kartoffel-Puffer

<i>Zutaten</i>	200 g Zucchini
3 Tomaten (200 g)	175 g Kartoffeln
1 Becher Magermilchjoghurt (150 g)	1 Ei
2 EL Tomatenmark	3 EL Öl
Salz	1 Bd. glatte Petersilie
Pfeffer aus der Mühle	

1. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, Tomaten vierteln, 4 Viertel beiseite legen. Den Rest entkernen und würfeln.
2. Joghurt mit Tomatenmark und -würfeln verrühren, salzen, Pfeffer und kalt stellen.
3. Zucchini waschen, putzen und auf der groben Seite der Haushaltsreibe raffeln. Kartoffeln schälen, waschen und ebenso raffeln. Kartoffelmasse im Geschirrtuch leicht ausdrücken.
4. Ei verquirlen. Zucchini und Kartoffeln unterheben und abschmecken. 5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin 6 Puffer (in zwei Portionen) von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. 6. Puffer auf Küchentrepp abtropfen lassen. Petersilie von den Stielen zupfen. Puffer mit Sauce, Petersilie und Tomatenvierteln anrichten.

Mengenangabe: 2 Portionen

Vorbereitungszeit 35 Min.

Garzeit 12–16 Min.

11.113 Zucchini-Kartoffel-Puffer

1 Bd. Kerbel	1/2 Kästchen Kresse
4 Stiele Petersilie	400 g Zucchini
300 g Vollmilchjoghurt	600 g festkochende Kartoffeln
1 TL Zitronensaft	2 Eier
1 TL Senf	4 EL Mehl
1 Prise Zucker	4 EL Öl
Salz, Pfeffer	

Kerbel und Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Petersilie und Hälfte Kerbel abzupfen, fein hacken. Mit Joghurt, Zitronensaft, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Kresse

abschneiden und unterziehen.

Zucchini waschen, putzen, raspeln. Kartoffeln schälen, waschen, grob reiben, die sich bildende Flüssigkeit abgießen. Zucchini- und Kartoffelraspel mit Eiern und Mehl verrühren, salzen und pfeffern. Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen.

Öl portionsweise erhitzen und nacheinander goldgelbe Puffer braten, warm stellen. Joghurtsoße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Puffern auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 25 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 330 kcal; E 13 g, F 14 g, KH 36 g

11.114 Zucchini-Möhren-Röllchen

4 Möhren, je etwa 65 g

Salz

Zucker

2 Zucchini, je etwa 300 g

200 g Holland-Schnittkäse
mit Gartenkräutern

oder exotischen Gewürzen

16 schmale Scheiben Frühstücksspeck,

hauchdünn geschnitten

20 g Butter

glatte Petersilie, zum Garnieren

Möhren schälen und jede Möhre in 8 Stifte teilen. In wenig, mit Salz und Zucker gewürztem Wasser etwa 15 Minuten garen, dann abtropfen lassen. Zucchini waschen, von Blüten- und Stängelansätzen befreien, seitlich gerade schneiden und jeweils längs in 8 dünne Scheiben schneiden. Etwa 30 Sekunden in Salzwasser blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und nebeneinander auf ein Küchentuch legen.

Käse in 16 Stifte schneiden, deren Länge der Breite der Zucchinischeiben entspricht.

Zucchinischeiben mit je einer Speckscheibe belegen. Je einen Käsestift und zwei Möhrenstücke an ein Ende legen. Zucchinistreifen aufrollen und mit Holzstäbchen fixieren. Butter zerlassen. Mit einem Teil eine feuerfeste Form einfetten. Die Röllchen hineinlegen, mit der restlichen Butter bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 10 Minuten garen, bis der Käse im Inneren weich ist. Mit abgespülten, trockengetupften Petersilienblättchen garnieren.

11.115 Zucchini-Moussaka mit Tomaten

650 g kleine Zucchini

300 g Tomaten

150 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g mehlig kochende Kartoffeln,

70 g gemischte Kräuter,

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer	100 g geriebener mittelalter Gouda
170 ml Milch	geriebene Muskatnuss
170 ml Sahne	2 EL Butter
3 Eier	

Zucchini waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, würfeln. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Kräuter abbrausen, trockentupfen und hacken.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebeln, Knoblauch im Öl glasig braten. Tomaten zufügen, dick einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Milch, Sahne, Eier und Käse verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Eine Auflaufform fetten. Kartoffeln, Zucchini, Kräuter, Tomatenmasse und Käsesoße einschichten, jede Schicht salzen. Mit Käsesoße abschließen. Butter in Flöckchen aufsetzen. Ca. 60 Min. backen. Evtl. mit Rosmarin garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Backen a. 60 Min.

pro Person: 400 kcal; E 15 g, F 26 g, KH 24 g

11.116 Zucchini-Pfanne

30 g durchwachsener Speck	Oregano
30 g Butter	Thymian
1 Knoblauchzehe	Salbei
1 Gemüsezwiebel	Pfeffer
250 g Zucchini	Salz
200 g frische Champignons	2 groß. Tomaten
2 Eier	125 g Pikantje van Gouda

Den Speck fein würfeln. In der Butter ausbraten. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden. Zum Speck geben und hellbraun braten. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren. In feine Scheiben schneiden. Champignons putzen, blättrig schneiden. Das Gemüse schmoren, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Eier verquirlen. Kräftig würzen mit Oregano, Thymian, Salbei, Pfeffer und Salz. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Käse grob reiben. Zuerst die Eier über das Gemüse gießen, darauf Tomatenscheiben und geriebenen Käse verteilen. Deckel auflegen und garen, bis der Käse geschmolzen ist

11.117 Zucchini-Pudding

<i>Bechamel-Sauce:</i>	1 Karotte (fein gerieben),
1 EL Butter,	1 Bd. Petersilie (gehackt),
1 EL Mehl,	500 g Zucchini (grob gerieben),
1/2 l Milch	100 g Parmesan-Käse (gerieben),
<i>Puddingmasse:</i>	Salz,
1 EL Butter,	Pfeffer,
1 EL Olivenöl,	4 Eier

Für die Bechamel-Sauce die Butter zergehen lassen, Mehl dazurühren und mit der Milch ablöschen. Einige Minuten köcheln lassen.

Für die Puddingmasse die Butter und das Öl erhitzen, Karotte, Petersilie und Zucchini schnitzeln darin andämpfen. Käse darüber streuen und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Bechamel-Sauce unterrühren und abkühlen lassen. Danach das Eigelb und zum Schluss das zu Schnee geschlagene Eiweiß unterheben.

Die Puddingmasse in eine eingefettete Puddingform füllen und im Wasserbad fest werden lassen (ca. 45 Minuten).

11.118 Zucchini-Puffer mit Graved Lachs

200 g Zucchini	schwarzer Pfeffer
100 g Frühlingszwiebeln	4 EL Öl
250 g Kartoffeln	150 g Schmand
1 Ei	50 g Kaviar
1 gestr. El. Mehl	150 g Graved Lachs
Salz	

Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in 5 cm lange schmale Streifen schneiden. Zucchini mit dem Schnitzelwerk grob zu den Frühlingszwiebeln raspeln. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob zum Gemüse raspeln. Gemüse mit Ei und Mehl mischen. Puffermasse mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-9 erhitzen. 6 El. Puffermasse in die Pfanne setzen, mit dem Löffelrücken zu kleinen Puffern flach drücken. Puffer von beiden Seiten in je 2-3 Min. goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, anschließend auf vorgewärmte Teller geben, mit Schmand und Kaviar garnieren. Graved Lachs getrennt auf den Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.119 Zucchini-Reibekuchen

100 g Zucchini	1 TL getrockneter Oregano
1 EL Butter	Meersalz
200 g Kartoffeln	gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Weizenvollkornmehl	1 Prise Muskatblüte (Macis)
1 Ei	2 EL Öl

Die Zucchini grob reiben und in der Butter andünsten. Abkühlen lassen. Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Mit den Zucchini, dem Weizenvollkornmehl, dem Ei und den Gewürzen mischen. Aus der Masse sofort kleine Puffer formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldgelb backen.

VARIATIONEN: Anstelle der Zucchini können Sie auch Lauch, rote Beten oder auch Möhren zu den Kartoffeln geben.

TIPP: Backen Sie die Puffer sofort, da das Gemüse und die Kartoffeln sonst Flüssigkeit ziehen! Dazu passt ein Kressesalat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

11.120 Zucchini-Reibekuchen

250 g Schmand	100 g geriebener Emmentaler
Salz, Pfeffer	2 Eier
1 TL abger. Schale einer unbeh. Zitrone	1 EL Mehl
1-2 Spritzer Zitronensaft	Muskat
1 Zwiebel	8 EL Pflanzencreme
400 g Kartoffeln	250 g Räucherlachs in Scheiben
150 g Zucchini	

Für den Dip Kräuter abrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Mit Schmand verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale sowie -saft aromatisieren. Zwiebel abziehen, hacken. Kartoffeln schälen, waschen, Zucchini waschen, putzen, beides raspeln. Mit Zwiebel, Käse, Eiern, Mehl mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Pflanzencreme erhitzen. Portionsweise 16 Reibekuchen darin ausbacken. Mit dem Dip und Lachs anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 700 kcal; E 35 g, F 48 g, KH 23 g

11.121 Zucchini-Röllchen

Für vier Personen

1 kg mittelgroße Zucchini
 6 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 4 bis 5 Knoblauchzehen

500 g Mozzarella
 1 Pkg. Tomatenpüree
 1 Bd. glatte Petersilie
 1 Bd. Basilikum
 500 g Flaschentomaten

Zucchini waschen, längs in dünne Scheiben hobeln. In heißem Öl rasch auf beiden Seiten braten, dabei salzen und pfeffern. Zum Schluß den durchgepreßten Knoblauch zugeben. Backofen auf 225 Grad vorheizen. Mozzarella in Würfel schneiden. Je 1 Käsewürfel, 1 Teel. Tomatenpüree, 1 Petersilien- und 1 Basilikumblatt auf das Ende einer Zucchinischeibe legen. Diese zu einem Röllchen wickeln. Röllchen nebeneinander in eine feuerfeste Form stellen. Tomaten überbrühen, häuten, würfeln. Den restlichen Mozzarella mit den Tomatenwürfeln zwischen die Zucchiniröllchen verteilen. Salzen, pfeffern und großzügig mit Olivenöl beträufeln. Etwa 20 Minuten im Backofengaren.

Mengenangabe: 4 Portionen

11.122 Zucchini-Röllchen

1 gelbe und
 1 grüne Zucchini (je ca. 200 g)
 Salzwasser, siedend
 100 g Mascarpone
 100 g Magerquark

1/2 TL Salz
 wenig Pfeffer
 4 Zweiglein Kerbel und
 4 Zweiglein Pfefferminze, gezupft
 16 Zahnstocher

Zucchini in ca. 3 mm dicke, lange Scheiben schneiden, im siedenden Salzwasser ca. 1 Min. knapp weich' kochen. Herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, abtropfen, beiseite legen. Mascarpone und Magerquark cremig rühren, würzen. Beiseite gelegte Zucchinischeiben damit bestreichen. Kräuter darauflegen satt aufrollen, ca. 2 Std. kühl stellen. Zucchini-Röllchen mit den Zahnstochern fixieren.

Mengenangabe: 16 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Kühl stellen: ca. 2 Std.

pro Person: 147 kcal / 613 kJ; E 7 g, F 12 g, KH 3 g

11.123 Zucchini-Rouladen mit Mozzarella

500 g Vollreife Tomaten (möglichst Fläschentomaten)	(ersatzweise Mozzarella aus Kuhmilch)
1 Topf Basilikum	50 g Pecorino (im Stück)
2 Knoblauchzehen	Salz
7 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
1 TL grobes Meersalz	750 g Zucchini
300 g Büffelmozzarella	30 g Semmelbrösel
	1 TL Fenchelsaat (gemahlen)

Die Blütenansätze aus den Tomaten herausschneiden, die Tomaten über Kreuz einritzen, in kochendes Wasser tauchen, abschrecken und häuten. Die Tomaten längs halbieren und die Kerne herausdrücken. Das Basilikum hacken, den Knoblauch pellen und durchpressen. Mit 3 EL Olivenöl und dem Meersalz mischen.

Die Tomaten in der Basilikum-Mischung wälzen. Ein Gitter auf die Saftpfanne legen, die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben daraufsetzen und bei 90 Grad (Gas 1, Umluft 2 Stunden bei 90 Grad) im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 2 Stunden, 45 Minuten trocknen.

Die getrockneten Tomaten hacken, den Mozzarella würfeln und den Pecorino fein reiben. Tomaten, Mozzarella und 30 g Pecorino mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini waschen, putzen und längs in 5 mm dünne Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchinis Scheiben portionsweise darin auf beiden Seiten etwa 1 Minute braten, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zucchinis Scheiben auf beiden Seiten salzen und pfeffern, auf ein Ende jeder Scheibe 1 1/2 TL von der Käse-Tomaten-Füllung geben. Die Scheiben aufrollen und dicht nebeneinander in eine feuerfeste Form legen.

Semmelbrösel, Fenchelsaat, restliches Olivenöl und restlichen Pecorino mischen, salzen und pfeffern und großzügig über die Zucchini-Rouladen streuen. Unter dem vorgeheizten Grill goldbraun überbacken.

Mengenangabe: 12 Por

Zubereitungszeit: 3 Stunden, 20 Minuten

pro Portion: 160 kcal / 673 kJ; E 8 g, F 12 g, KH 4 g

11.124 Zucchini-Salat

4 klein. Zucchini (etwa 400 g)	Salz
1 Bd. Basilikum	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Kirschtomaten	1 Msp. Senf scharfer
2 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl

1. Die Zucchini waschen und abtrocknen. Die Stielansätze abschneiden. Die Zucchini auf einer Gemüsereibe grob raspeln.

2. Das Basilikum abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, die größeren in feine Streifen schneiden, kleine ganz lassen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.

3. Den Essig mit Salz, Pfeffer und dem Senf kräftig rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Das Öl darunterschlagen, bis eine cremige Marinade entsteht.
4. Die Zucchini gründlich mit der Marinade vermischen. Das Basilikum und die Tomaten unterheben. Den Salat kurz durchziehen lassen und nochmals abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 25 Minuten
 430 kJ

11.125 Zucchini-Salat mit Auberginen

1 Paprikaschote große rote	0.5 TL Kreuzkümmel gemahlener
1 Aubergine (mittelgroß, etwa 300 g)	4 Knoblauchzehen
2 Zucchini (mittelgroß, etwa 250 g)	1/2 Zitrone, Saft
3 EL Erdnussöl (oder Olivenöl)	1 Fleischtomate große
Salz	1 Peperoni frische
2 TL Paprikapulver, edelsüß	

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Paprikaschote für etwa 20 Minuten auf den Rost legen, bis die Haut anfängt, Blasen zu werfen. Herausnehmen, häuten, putzen und in schmale Streifen schneiden.
2. Die Aubergine und die Zucchini waschen und von den Stielansätzen befreien. In Würfel von etwa 1 1/2 cm Kantenlänge schneiden.
3. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Gemüswürfel unter Rühren kräftig anbraten. Mit Salz, dem Paprika und dem Kreuzkümmel würzen. Den Knoblauch dazudrücken. 1/8 l Wasser und den Zitronensaft hinzufügen und aufkochen.
4. Die Tomate überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und mit den Paprikastreifen in den Topf geben. Bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
5. Die Peperoni waschen, längs aufschlitzen und die Kerne entfernen. In schmale Ringe schneiden und unter das Gemüse mischen. Alles im offenen Topf etwa 5 Minuten köcheln, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Dabei immer wieder umrühren.
6. Den Gemüsesalat abschmecken und, falls nötig, nachwürzen. Lauwarm oder kalt servieren.

Schmeckt auch als Beilage gut.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 90 Minuten
 420 kJ

11.126 Zucchini-Schafskäse-Rösti

2 mittelgroße Zucchini, grob gerieben	1 Ei und 1 Eigelb
3 Frühlingszwiebeln, nur das Weiße und Hellgrüne, in dünne Ringe geschnitten	75 g Weizenmehl schwarzer Pfeffer
5 EL gehackte frische Petersilie	115 g Feta, zerkrümelt
3 EL gehackter, frischer Dill	Rapsöl und Olivenöl Meersalzflöcken

Zucchini auf ein Handtuch legen und mit Salz bestreuen. Das Tuch in sich verdrehen, damit überschüssige Feuchtigkeit aus den Zucchini herausgedrückt wird. Zucchini mit Frühlingszwiebeln, Petersilie, Dill und Eiern vermengen. Mehl unterröhren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse unterheben, die Masse beiseitestellen.

Rapsöl und Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Portionenweise Röstmasse 1,5-2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller setzen. Mit Meersalzflöcken und grob gehacktem Dill garnieren.

11.127 Zucchini-Tomaten

Basilikumblättchen	1/2 Becher Crème fraîche
50 g Hartkäse am Stück, z.B. Allgäuer Emmentaler oder Bergkäse	Pfeffer aus der Mühle
Muskat	2 EL Rapsöl
Salz	2 Schalotten
50 g Käse, gerieben	2 Fleischtomaten
	400 g Zucchini

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten häuten und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin dünsten, mit reichlich Pfeffer abschmecken. Crème fraîche mit dem geriebenen Käse verröhren, salzen und unter das Gemüse ziehen. Mit Muskat abschmecken. Hartkäse in hauchdünne Scheibchen hobeln und mit den Basilikumblättchen über das Gemüse verteilen. Dazu passen: Spaghetti

Mengenangabe: 3

Zubereitungszeit (in Min.): 25

11.128 Zucchinihällchen am Spieß

<i>Zucchinihällchen:</i>	30 g Butter
1 Zucchini (etwa 350 g)	1 Ei (Gew.-Kl. M)
Jodsalz	80 g Schmelzflöcken
1/2 Zwiebel	50 g Emmentaler (gerieben)
1 Bd. Petersilie (gehackt)	1 EL Dillspitzen (gehackt)

Pfeffer	1/2 Kohlrabi
Pflanzenöl zum Braten	1 gelbe Paprika
Blütenzarte Köllnflocken zum Panieren	150 g Kirschtomaten
<i>Spieße:</i>	12 Schaschlikspieße
1/2 Gurke	frische Petersilie
1 Karotte	frischer Dill
	150 g Kräuterquark

Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Scheiben ausbreiten und mit Salz bestreuen. Herausgetretenes Wasser mit einem Küchentuch abtupfen, Scheiben umdrehen und den Vorgang wiederholen. Dann in wenig Wasser etwa 6 Minuten dünsten. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gedünstete Zucchinis Scheiben abtupfen, Petersilie hinzugeben und pürieren. Butter in Stücken unter das Püree mischen. Die restlichen Zutaten unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken, Teig 10 Minuten ruhen lassen. Teigbällchen formen und in den Schmelzflocken wenden. In heißem Öl von allen Seiten braun braten.

Gemüse waschen und putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und abwechseln mit Kräutern (Dill, Petersilie) sowie Zucchini bällchen auf die Schaschlikspieße ziehen. An den Enden ein Stück Karotte oder Kohlrabi anbringen, damit die anderen Zutaten nicht herunter fallen. Mit Kräuterquark servieren.

Tipp: Mischen Sie die Zucchini bällchen abwechselnd mit kleinen, gebratenen Hackbällchen.

Mengenangabe: 12 Spieße:

Pro Portion: 115 kcal / 483 kJ; E 4 g, F 7 g, KH 9 g, BE 2

11.129 Zucchini Blüten

30 g Rosinen	etwas Salz
2 EL Ouzo	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Schalotte	frisch geriebene Muskatnuss
1/2 Knoblauchzehe	8 schöne Zucchini Blüten mit Fruchtansatz
2 EL Olivenöl	1 EL Olivenöl für die Form
80 g Risottoreis	1 Eigelb
50 ml trockener Weißwein	1 EL Salbeiblüten
250 ml Hühnerbrühe	20 g Olivenölmargarine
30 g geriebener Feta	10 g Mehl
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale	125 ml Milch

Rosinen mit dem Ouzo begießen und mindestens 30 Minuten marinieren.

Schalotte, Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Reis dazugeben, mit Weißwein ablöschen, mit Hühnerbrühe aufgießen. In etwa 15-17 Minuten garen. Käse und Zitronenschale unter Reis rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig

abschmecken. Von der Kochplatte nehmen und abkühlen lassen.

Zucchini Blüten an Blütenspitzen festhalten und Fruchtsätze für einige Sekunden in kochendes Wasser halten. Abschrecken. Backofen auf 210 °C vorheizen.

Abgekühlten Reis mit Löffel in Blüten füllen und jeweils Blüte und Fruchtsatz in geölter Auflaufform legen. Aus Olivenölmargarine, Mehl, Milch eine Béchamelsauce zubereiten. Eigelb und eingeweichte Rosinen untermischen und über den Zucchini Blüten verteilen.

Auf der mittleren Schiene des vorgeheizten Backofens etwa 15-20 Minuten goldbraun überbacken. Herausnehmen und mit Salbeiblüten bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.

Marinierungszeit: ca. 30 Min.

11.130 Zucchini Blüten mit Kalbfleischfüllung

12 weibliche Zucchini Blüten mit Frucht (ca. 1200 g)	Salz
1 klein. Zwiebel	frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 TL Butterschmalz	1 Prise geriebene Muskatnuss
250 g mageres Kalbfleisch	2 Packungen stückige Tomaten (je 370 g)
200 g Sahne	1 Prise Zucker
1 Ei (Gew. Kl. M)	1 Prise Cayennepfeffer
	1 TL Olivenöl

Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und jeweils den Stempel im Innern mit einem kleinen Messer entfernen.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken; in Butterschmalz auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 6-8 Glasig braten und abkühlen lassen. Das Kalbfleisch im Aufsatz der Küchenmaschine zerkleinern, Sahne, Ei, abgekühlte Zwiebelwürfel und die Gewürze zugeben.

Die Farce in einen Spritzbeutel (dünne Tülle) geben und die Blüten damit füllen. Die fingerlangen Früchte der Blüten jeweils in Fächer schneiden und etwas flach drücken.

Die Zucchini Blüten in einen Topf mit einem Dämpfeinsatz setzen, diesen etwa 2 cm hoch mit Wasser füllen. Zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3-4 etwa 5 bis 8 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce die Tomatenmasse auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 erhitzen. Mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken und mit Olivenöl verrühren. Die Sauce in vorgewärmte Teller geben und die gefüllten Zucchini Blüten darauf anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca.: 340 kcal / 1428 kJ

11.131 Zucchini Blüten mit Peperonata

1 Peperoncino	Semmelbrösel
4 EL raffiniertes Rapsöl	Salz, Pfeffer
4 EL Rotweinessig	2 EL raffiniertes Rapsöl
4 Tomaten	4 EL Sahne
4 Knoblauchzehe	4 Eigelb
4 Zwiebeln	4 Schalotten
1 grüne,	1 Bd. Petersilie
1 rote und	400 g Champignons
1 gelbe Paprikaschote	8 Zucchini Blüten

Champignons fein hacken und mit den gehackten Schalotten in raffiniertem Rapsöl andünsten. Den Sud so lange einkochen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Die abgekühlte Masse mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und das mit der Sahne vermischte Eigelb unterziehen, eventuell mit Semmelbröseln festigen. Die Blüten vorsichtig damit füllen. Die Zucchini Blüten über Dampf etwa 10 Minuten garen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch mit Salz zerdrücken, in raffiniertem Rapsöl andünsten. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden, dazugeben und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen. Die gehäuteten und grob zerkleinerten Tomaten zugeben, mit den Gewürzen und dem Essig abschmecken. Etwa 10 Minuten schmoren lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

11.132 Zucchini Blüten mit Tomatensoße

2 Eigelb + 1 Ei	2 EL Paniermehl
1/8 l Weißwein	1 EL Öl
60 g Mehl	1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer	1 Dos. (425 ml) Tomaten
Zucker	1 TL getrocknete ital. Kräuter
1 Zwiebel	12 Zucchini Blüten
2 Knoblauchzehen	1 l Öl zum Frittieren, ca.
150 g gemischtes Hack	

Eigelb, Wein, Mehl, je 1 Prise Salz und Zucker zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren. Ca. 20 Minuten quellen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Je 1/3 mit Hack, ganzem Ei und Paniermehl verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rest Zwiebel und Knoblauch in 1 EL heißem Öl andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Tomaten samt Saft zugeben und grob zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und

Kräutern würzen. Aufkochen und offen ca. 10 Minuten einköcheln.

Stielende der Zucchini abschneiden. Blüten evtl. vorsichtig waschen und abtropfen lassen.

Blüten öffnen und den Stempel herausschneiden. Mit je einer walnussgroßen Menge Hack füllen. Blütenspitzen über der Füllung zusammendrehen.

Ca. 1 l Öl in einem weiten Topf oder einer Fritteuse auf ca. 180 °C erhitzen. Blüten nacheinander durch den Teig ziehen und portionsweise im heißen Öl 4-5 Minuten knusprig frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Tomatensoße anrichten.

Getränk: kühler Roséwein.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca.: 440 kcal; E 16 g, F 29 g, KH 21 g

11.133 Zucchinikuchen

1 1/2 kg Zucchini (Scheiben),
6 EL Butter,
3 EL Parmesan-Käse (gerieben),
Salz,

Muskatnuss,
2 Eier,
Paniermehl

Die Zucchinischeiben auf ein eingefettetes Backblech legen und in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten weich dämpfen.

Die gedämpften Zucchini in eine Schüssel geben, Butter und Käse begeben, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Danach das Eigelb unterrühren. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben.

Eine eingefettete und mit Paniermehl ausgestreute Springform mit der Zucchini-Masse füllen und in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen.

11.134 Zucchiniküchlein

600 g Zucchini (auf einer groben Reibe gerieben),	4 EL Weißmehl,
2 gross. Zwiebeln (auf einer feinen Reibe gerieben),	3 EL fein gehackter Dill,
5 Eier,	Salz,
	Pfeffer,
	8 EL Olivenöl zum Braten

Die geriebenen Zucchini auf ein Tuch legen, dieses zu einem Paket formen und gut ausdrücken (junge Zucchini geben wenig, ältere viel Saft ab). Saft wegschütten, Zucchini in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten nach und nach gut darunter mischen.

Küchlein formen. Das Öl portionsweise heiß werden lassen, die Küchlein ebenso portionsweise darin braten.

11.135 Zucchiniküchlein

1 kg Zucchini (gerieben),	3 EL gehackten Dill,
2 groß. Zwiebeln (gerieben),	Salz,
5 Eier,	Pfeffer,
4 EL Mehl,	Olivenöl

Die geriebenen Zucchini in einem Tuch gut ausdrücken (junge Zucchini geben wenig, ältere viel Saft ab). Die restlichen Zutaten dazugeben und gut vermischen. Die Küchlein nacheinander im heißen Olivenöl braten.

11.136 Zuchinilasagne gefüllt mit Thunfisch-Paprikasoße

8 Stk. schwarze Oliven	1/2 EL Basilikum
Kräutersträußchen	1 EL Petersilie
1 groß. Zucchini	1 EL Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer	4 EL Schmand
Rapsöl	1/4 rote und
2 EL Allgäuer Emmentaler, gerieben	1/4 gelbe Paprikaschote
1/8 l Tomatensaft	80 g Thunfisch
1 Frühlingszwiebel	

Paprikaschoten entkernen, säubern, in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in feine Scheiben schneiden. Oliven entsteinen, in Ringe schneiden. Basilikum abzupfen und in Streifen schneiden, Petersilie und Schnittlauch feinschneiden. Große Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, sechs 1/2 cm dicke Scheiben längs schneiden und diese in heißem Rapsöl beidseitig anbraten - mit Pfeffermühle würzen. Schmand in einer Schüssel mit Thunfisch, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum und schwarzen Oliven gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Gebratene Zuchinischeibe in Auflaufform legen, Thunfischmasse darauf verteilen, abdecken, Fischmasse darauf, abdecken und restliche Fischmasse daraufgeben und mit geriebenem Allgäuer Emmentaler bestreuen. Frühlingszwiebel in heißem Rapsöl glasig angehen lassen, Paprika dazu und mit Jodsalz würzen. Tomatensaft angießen, kurz aufköcheln lassen. Die Soße rund um die Lasagne gießen, im Ofen bei ca. 160 °C ca. 12-14 Minuten ausbacken. Lasagne mit Kräutersträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

11.137 Zucchiniudeln mit Rucolapesto & Erbsen Pasta di zucchini con pesto di rucola e piselli

8 klein. Zucchini	1/2 Bd. Basilikum
70 g Walnusskerne	70 g frisch geriebener Parmesan
1 Knoblauchzehe	etwas Zucker
100 g frisch gepalte oder TK-Erbsen	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
ca. 12 EL natives Olivenöl extra	fer
100 g Rucola	

Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und mithilfe eines Spiralschneiders in Spaghettiform bringen. Beiseitestellen. Die Walnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

Die Erbsen ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Die Zucchiniudeln in einer Pfanne in 2 EL Öl unter Schwenken andünsten. Aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Die Erbsen abgießen, abtropfen lassen und dazugeben.

Rucola und Basilikumblättchen waschen und trocken schleudern. Beides mit Knoblauch, Nüssen, 50 g Parmesan und dem restlichen Olivenöl in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Ggf. noch etwas mehr Öl dazugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzig abschmecken. Zucchiniudeln, Erbsen und reichlich Pesto in der Schüssel vermengen, dann auf Teller verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreut sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Min.

11.138 Zucchinipaste

Zutaten für eine Kasten- oder Pastetenform	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
von 1 1/2 l Inhalt:	1 Prise(n) Cayennepfeffer
750 g Zucchini	Muskatnuss, frisch gerieben
250 g Möhren	0.5 TL Thymian getrockneter
Salz	Worcestersauce
0.25 l Milch	Fett für die Form
200 g Crème fraîche	1 Handvoll Kerbel
4 Eigelb	3 EL Essig
2 Eier	4 EL Öl

1. Die Zucchini in kleine Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Möhren putzen und sehr klein würfeln. Die Zucchini in kochendem Salzwasser etwa 1/2 Minute blanchieren und herausnehmen. Die Möhren etwa 3 Minuten blanchieren. Beides eiskalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

2. Die Milch mit der Crème fraîche, den Eigelben und den Eiern mit dem Schneebesen

gründlich verrühren. Mit Salz, Pfeffer, dem Cayennepfeffer, Muskat, dem Thymian und Worcestersauce kräftig abschmecken. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Fettpfanne mit heißem Wasser füllen und hineinschieben.

3. Die Form fetten, mit Alufolie auskleiden und wieder fetten. Abwechselnd die Zucchini und die Möhren einschichten und immer mit der Eiermilch übergießen. Mit Alufolie abdecken und im Backofen im Wasserbad etwa 1 3/4 Stunden garen. Etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, stürzen und in Scheiben schneiden.

4. Den Kerbel waschen, trockentupfen und fein hacken. Aus dem Essig, dem Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und den Kerbel einstreuen. Zu der Zucchiniastete reichen. Schmeckt auch als Vorspeise gut.

Zubereitungszeit 150 Minuten

Kühlzeit 120 Minuten

1950 kJ

11.139 Zucchinipfanne

500 g Zucchini	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	25 g Butter
1 Knoblauchzehe	Salz
1 EL gehackte Petersilie	Pfeffer

Zucchini putzen und die beiden Enden l abschneiden, waschen, abtrocknen und in dünne, runde Scheiben schneiden, Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, Butter zugeben und zerlassen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch zugeben und dünsten, alles weich und glasig ist.

Zucchini in die Pfanne geben, salzen, pfeffern und braten, bis die Zucchini weich und leicht gebräunt sind, Umrühren, damit sie nicht am Boden ansetzen. Falls es nötig sein sollte, kann man etwas Wasser hinzugießen.

Fünf Minuten vor dem Servieren die Zucchinipfanne mit Petersilie bestreuen, umrühren und ziehen lassen, Abschmecken und eventuell salzen und pfeffern. Das gebratene Zucchini Gemüse auf einem Servierteller anrichten und heiß servieren.

Empfohlener Wein Fiano d'Avellino

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Vorbereitung: 10 Minuten

Pro Portion: 186 kcal

11.140 Zucchini puffer

700 g Zucchini	120 g Paniermehl
Salz	100 g Kasséri-Käse oder Emmentaler, frisch gerieben
1 Zwiebel mittelgroße	Pfeffer, frisch gemahlen
20 g Butter	Mehl etwas
1 Bd. Petersilie	9 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl zum Ausbacken
2 Eier	
1 TL Minze oder Dill feingehackte	

1. Die Zucchini waschen, die Stiel- und Blütenansätze entfernen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser in etwa 10 Minuten garen.
2. Die Zucchini gut abtropfen lassen und pürieren, dann in eine Schüssel geben.
3. Die Zwiebel zu den Zucchini reiben. Die Butter zerlassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele fein hacken.
4. Die Eier, die zerlassene Butter, die Kräuter, das Paniermehl und den Käse unter die Zucchini rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung etwa 5 Minuten stehen lassen.
5. Die Hände leicht einölen und aus jeweils 1 EL von der Zucchini-Masse etwa 1 cm dicke Puffer formen. Etwas Mehl auf einen Teller geben. Die Puffer leicht darin wenden.
6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer nacheinander im heißen Öl von beiden Seiten in etwa 2 - 3 Minuten goldgelb backen. Aus der Pfanne nehmen und die Puffer auf Küchenpapier entfetten.

Mengenangabe: 12 Puffer

Zubereitungszeit 60 Minuten

960 kJ

11.141 Zucchini-Puffer

500 g Zucchini	Salz
2 Zwiebeln	schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
2 Bd. Dill	100 ml Olivenöl
4 Eier	glatte Petersilie zum Dekorieren
60 g Mehl	2 Becher Sahnejoghurt (à 150 g)

Zucchini waschen, Stielansatz und Blüte abschneiden. Zucchini mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Zwiebeln pellen und fein würfeln, Dill hacken. Die Eier nach und nach unter das Mehl rühren, so daß ein glatter Teig entsteht. Gut mit Zucchini, Zwiebeln, Dill, Salz und Pfeffer vermischen. In zwei Pfannen je 1 EL Olivenöl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen. Pro Puffer 1 EL Teig hineingehen und etwas auseinanderstreichen. Die Puffer von jeder Seite 2 - 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 braten, bis sie goldbraun sind. Auf eine vorgewärmte Platte legen und mit gezupfter Petersilie dekorieren. Den Sahnejoghurt extra dazu servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen
Zubereitungszeit 20 Minuten
Pro Portion: 63 kcal / 262 kJ

11.142 Zucchiniiring mit Tomaten

2 Zucchini (ca. 350 g)	2 EL Halbrahm
1 TL Margarine oder Butter	3 Eier
5 dl Gemüsebouillon	4 Tomaten
75 g Vollweizengrieß	1 Bd. Basilikum
1 EL Margarine oder Butter	wenig Salz
2-3 EL geriebener Sbrinz	Pfeffer aus der Mühle

Form: Die Form mit weicher Margarine oder Butter ausstreichen und in den Kühlschrank stellen.

Gemüse: Zucchini in Würfelchen schneiden, in der warmen Margarine oder Butter zugedeckt auf kleinem Feuer knapp weich dämpfen.

Grieß: Die Bouillon aufkochen, Grieß unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen beifügen, Hitze reduzieren, 10 Minuten köcheln, leicht auskühlen.

Zubereiten: Geriebenen Käse, Halbrahm und Eier unter den Brei rühren. Zucchiniwürfel darunterziehen, in die vorbereitete Form geben.

Garen: Ring mit Alufolie zudecken. Boden eines ofenfesten Geschirrs mit einem Lappen belegen, die Form hineinstellen, mit siedendem Wasser bis zu 2/3 auffüllen. Ca. 45 Minuten in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens garen.

Tomaten: in Würfelchen schneiden, einige Basilikumblättchen für die Garnitur beiseite legen, den Rest klein schneiden, würzen. Alle Zutaten in einer weiten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz dämpfen.

Anrichten: Den Zucchiniiring vom Rand lösen, auf eine Platte stürzen und mit den Tomaten anrichten. Mit Basilikumblättchen garnieren. Beilage: Kopfsalat mit einer Zitronen-Joghurt-Sauce (ohne Öl) zubereitet und Vollkornbrot.

Als Vollwertmenü: Vorspeise: Klare Vollkornsuppe Hauptgericht: Zucchiniiring mit Tomaten Dessert: Beerendessert

Mengenangabe: 1 Ringform von 1 l Inhalt

11.143 Zucchinirollchen mit Mozzarella und Frischkäsefüllung auf Tomatenkompott

Pfeffer, Salz	1 TL Balsamico
Basilikum	1 EL Rapsöl
2 Kapuzinerkresseblüten	1/8 l Gemüsebrühe

1 1/2 EL Sonnenblumenkerne	3 EL Quark
1 TL Petersilie	40 g Mozzarella
1 TL Schnittlauch	1 Frühlingszwiebel
1 EL Semmelbrösel	2 Tomaten
1 Knoblauchzehe	1/2 Paprikaschote, rot oder gelb
1/8 l Tomatensaft	1 klein. Zwiebel
2 EL Frischkäse	1 Zucchini

Zucchini kalt abwaschen, mit Küchenkrepp trocknen, längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in etwas heißem Rapsöl beidseitig kurz anbraten. Zwiebel schälen, eine Hälfte in Ringe schneiden, andere Hälfte fein würfeln; rote oder gelbe Paprika entkernen, säubern, würfeln. Frühlingszwiebelgrün in Röllchen schneiden; Petersilie, Schnittlauch fein schneiden; Tomaten abziehen, entkernen, würfeln. Mozzarella und Knoblauch fein würfeln. Quark, Frischkäse, Mozzarella, Zwiebelwürfel, Schnittlauch, Petersilie, Paprika, Semmelbrösel gut vermengen, mit etwas Jodsalz und Pfeffer würzen. Käsefüllung auf Zucchinischeiben aufstreichen, einrollen, mit Zahnstocher zusammen stecken, Röllchen in eine Pfanne setzen, mit etwas Gemüsebrühe angießen, im Ofen bei 160 °C ca. 8-10 Minuten garen. Sonnenblumenkerne in etwas heißem Rapsöl angehen lassen, Grün von Frühlingszwiebel und Knoblauch zufügen, Tomatenwürfel kurz mit anschwenken, mit Tomatensaft aufgießen, leicht köcheln lassen, mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenkompott auf flachen Teller als Spiegel angießen, Zucchiniröllchen darauf setzen, Zwiebelringe obenauf geben, mit Kapuzinerkresseblüte und Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

11.144 Zucchinisoufflé

1 Zwiebel mittelgroße	Salz
2 EL Butter	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
750 g Zucchini	1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben
2 Knoblauchzehen	1 Msp. Cayennepfeffer
1 Bd. glatte Petersilie, frisch gehackt	5 Eiweiß
250 g Sahnequark	1 Msp. Backpulver
5 Eigelb	2 EL Parmesan, frisch gerieben

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1 El. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin weich braten.
2. Die Zucchini waschen, putzen und mittelfein raspeln. Unter die Zwiebel mischen und etwa 5 Minuten dünsten. Die Hälfte in eine Schüssel füllen. Den Knoblauch schälen und über die Pfanne drücken und alles noch etwa 5 Minuten dünsten. Dann im Mixer pürieren und leicht abkühlen lassen.
3. Die Petersilie und den Quark zu den Zucchiniraspeln geben. Das Zucchini- und

die Eigelbe dazugeben. Alles gut mischen und mit Salz, Pfeffer, dem Muskat und dem Cayennepfeffer kräftig würzen.

4. Den Backofen auf 180° vorheizen.

5. Die Eiweiße mit dem Backpulver sehr steif schlagen und gleichmäßig unter die Masse heben. Eine große Souffléform mit der restlichen Butter fetten und den Boden mit dem Parmesan ausstreuen. Die Soufflémasse hineinfüllen und im Backofen (unten) etwa 40 Minuten garen. Das Soufflé sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1300 kJ

11.145 Zucchinitörtchen

150 g tiefgekühlter Blätterteig (3 Platten)	0.5 TL Oregano getrockneter
250 g Zucchini	2 Eier
1 EL Butter	50 g Appenzeller, frisch gerieben
1 Knoblauchzehe	Muskatnuss, frisch gerieben
Salz	2 TL Sesam gerösteter
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Mehl für die Arbeitsfläche

1. Den Blätterteig auftauen lassen. Jede Platte messerrückendick auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und vierteln. Vier Förmchen von etwa 8 cm Durchmesser kalt ausspülen und mit dem Teig auslegen, dabei einen 2 cm hohen Rand hochdrücken. Den Backofen auf 220° vorheizen.

2. Die Zucchini von den Stielansätzen befreien, waschen und in ganz feine Scheiben hobeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zucchini darin bei mittlerer Hitze in etwa 3 Minuten weich dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Zucchini mit Salz, Pfeffer und dem Oregano würzen.

3. Die Eier verquirlen, den Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, den Sesam einstreuen.

4. Die Zucchini in den Förmchen gleichmäßig verteilen und mit der Eier-Käse-Mischung übergießen. Im Backofen (unten) etwa 15 Minuten backen, dann in die Mitte schieben und bei 200° in etwa 10 Minuten fertigbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1200 kJ

11.146 Zucchinitorte

125 g Mehl	1 EL Zitronensaft
5 frische Eier	1 EL glatte Petersilie, grobgehackt
60 g Butter	Pfeffer
Salz	Knoblauchpulver
600 g Zucchini	450 ml Milch
1 rote Paprikaschote	100 g Allgäuer Emmentaler, grobgeraffelt
1 EL geriebener Meerrettich	3 EL gehobelte Haselnusskerne

Aus Mehl, einem Ei, Butter und 1/2 TL Salz einen Mürbeteig kneten. In Folie gepackt eine Stunde kühlen. Eine Pie-Form (30 cm Durchmesser) damit auslegen. Für die Füllung Zucchini in Stifte, Paprikaschote in kleine Stücke schneiden, mit Meerrettich, Zitronensaft, Petersilie, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver vermischen. Die Füllung auf dem Teig verteilen. Die restlichen Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Zucchini gießen. Geriebenen Käse und Haselnussblättchen darüberstreuen. Bei 200 °C ca. 45 Minuten backen. Mit Petersilie garnieren. Dazu passt ein gemischter Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

12 Kuchen, Gebäck, Pralinen

12.1 Ananas-Zucchini-Kuchen

1 klein. Dose Ananasscheiben 255 g Abtropfgewicht	1 TL Backpulver
250 g Zucker	1 TL Natron
1 Pkg. Vanillinzucker	1 1/2 TL gem. Zimt
3 Eier	geriebene Muskatnuss
1 Prise Salz	250 g geraspelte Zucchini
1/4 l Öl	125 g gehackte Walnusskerne
450 g Mehl	100 g Rosinen

Abgetropfte Ananasscheiben würfeln. Zucker, Vanillinzucker, Eier, Salz und Öl schaumig schlagen. Mehl, Backpulver, Zimt, Natron und Muskat unterrühren. Ananasstücke, Zucchini, Walnusskerne und Rosinen unter den Teig heben. Alles in eine gut gefettete und bemehlte 26er Napfkuchenform füllen. Bei 160-180 Grad ca. 60 Minuten backen. Nach dem Backen den Kuchen ca. 5 Min. in der Form auskühlen lassen und dann stürzen.

12.2 Tunfischkarte

<i>Mürbeteig</i>	200 g Tunfisch (Dose)
250 g Mehl	200 g geriebener Emmentaler
1/2 TL Salz	100 g Sahne
125 g Butter	2 Eier
1 Ei	Salz
<i>Füllung</i>	2 TL Thymian
300 g Zucchini	Pfeffer

Mehl, Salz, Butterflöckchen und Ei mit dem Knethaken des Rührgerätes, dann mit den Händen schnell zu einem Teig kneten. Teig in ein feuchtes Tuch wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig ausrollen und in eine gefettete Springform (26 cm Y) legen. Einen Rand hochziehen, den Teig mehrmals einstechen und etwa 10 Minuten bei 200°C (vorgeheizt) vorbacken.

Zucchini in Scheiben schneiden und in kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren. Kalt abbrausen, abtropfen lassen. Tunfisch abtropfen lassen, zerpfücken und auf dem Teig verteilen. Zucchini-scheiben darauf legen. Emmentaler mit Sahne und Eieren verquirlen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen und über den Tunfisch gießen. 30

Minuten goldbraun backen.

12.3 Zucchini-Nuss-Cake

2 Eigelb	50 g Pistazien
150 g Akazienhonig	150 g feines Weizenvollmehl (Haushaltmehl)
1/2 Zitrone, abgeriebene Schale, und	1/2 TL Backpulver
1 EL Zitronensaft	2 Eiweiß, steif geschlagen
1 Prise Salz	<i>GARNITUR</i>
1 Prise Muskat	1/2 dl Wasser
wenig Ingwer- und Kardamompulver	1 EL Akazienhonig
1/2 TL Zimt	1/2 TL Zitronensaft
150 g Zucchini, an der Bircherraffel gerieben	1 klein. Zucchini
100 g gemahlene Haselnüsse	1 EL Pistazien, gehackt

Vorbereiten: Form mit Backpapier auskleiden. Pistazien grob hacken.

Teig: Alle Zutaten bis und mit Zimt mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse heller ist. Zucchini, Haselnüsse und Pistazien begeben. Mehl und Backpulver abwechslungsweise mit dem Eischnee sorgfältig daruntermischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 60 Minuten in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Garnitur: Wasser, Honig und Zitronensaft zusammen aufkochen. Zucchini schräg in 2 mm dünne Scheiben schneiden, in den Honigsirup geben, bei kleiner Hitze weich köcheln. Herausnehmen, ausgekühlten Cake damit garnieren. Sirup zur Hälfte einköcheln, Zucchinischeiben und Cake damit bestreichen, Pistazien darüberstreuen.

Hinweis: In Folie eingepackt, im Kühlschrank problemlos ein paar Tage aufbewahren. Im Tiefkühler sind sie 2-3 Monate haltbar.

Mengenangabe: 1 Cakeform von ca. 25 cm

12.4 Zucchini-Schokoladen-Cake

750 g Margarine oder Butter	2 EL Wasser
200 g Zucker	200 g Zucchetti, mit der Röstiraffel gerieben
1/2 TL Salz	50 g gemahlene Mandeln
3 Eier	200 g Mehl
100 g dunkle Schokolade, grob zerbröckelt	1 TL Backpulver

Die Cakeform ganz mit Blechreinpapier auslegen. Margarine oder Butter weich rühren, Zucker und Salz druntermischen. Die Eier begeben und weiterrühren, bis die Masse hell

ist. Die Schokolade mit dem Wasser im nicht zu heißen Wasserbad schmelzen, Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, Schokolade glatt rühren und unter die Masse mischen. Die Zucchetti und Mandeln zugeben, gut mischen. Mehl und Backpulver dazusieben, unter die Masse rühren. Sofort in die vorbereitete Form füllen.

Backen: Ca. 55 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 Cakeform von 30 cm Länge

12.5 Zucchini-Torte

für den Teig

325 g Dinkelmehl
 100 g fein gemahlene Mandeln
 350 g Rohrzucker
 5 g Matcha Teepulver zum Kochen und
 Backen
 1 Pkg. Backpulver
 1 Prise Salz
 300 g Zucchini-Raspeln
 4 Eier
 200 g (kräftiges) Olivenöl
 1 Schnapsglas Puderzucker
 2 Schnapsgläser Tequila
 1/2 Limette, Saft von

für die Creme

100 g weiße Schokolade
 150 g weiche Butter
 1 Pkg. Vanillezucker
 3 Eier
 1 Prise Salz
 grüne Lebensmittelfarbe (je nach Farb-
 wunsch 1-2 Päckchen)
 Zutaten für die Deko
 2 Becher Schlagsahne (a 250 g)
 1 Pkg. Vanillezucker
 2 Pkg. Sahnesteif
 geraspelte Zuccinischale

Für den Teig zunächst die trockenen Zutaten gut vermischen, also Mehl, Backpulver und Matcha Teepulver, dann Zucker, Mandeln und Salz dazu geben. Die Zucchini vierteln und die Kerne heraustrennen. Die werden nicht verwendet, weil sie den Teig zu wässrig machen würden. Den Rest der Zucchini grob raspeln, so dass am Ende 300 g Raspeln entstehen. Zucciniraspeln, Eier und Olivenöl zu den trockenen Zutaten geben und die Masse gut verrühren. Den Boden einer Springform (26 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig hineinfüllen und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Umluft etwa 50 bis 60 Minuten backen. Wenn der Kuchen ein wenig abgekühlt ist, wird er mit einem Cocktail verfeinert. Dazu Puderzucker, Limettensaft und Tequila verrühren und über die noch warme Kuchenoberfläche träufeln. Wenn der Kuchen ganz ausgekühlt ist, bekommt er eine Cremehaube. Dazu weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen. Außerdem die Eier trennen. Die Butter mit dem Vanillezucker schaumig schlagen. Das Eigelb hinzufügen und schließlich noch die geschmolzene, leicht abgekühlte Schokolade unterrühren. Nach Wunsch Lebensmittelfarbe hinzugeben. In einer zweiten Schüssel das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und ebenfalls unter die Schokocreme heben. Den ausgekühlten Kuchen mit einem Tortenring umspannen und die Masse auf dem Boden verteilen und glatt streichen. Nun muss die Torte gut durchkühlen, am besten über Nacht. Für die Deko mit Schlagsahne verzieren, zum Beispiel Sahnetupfen auf die Oberfläche geben und den

Tortenrand mit Sahne verzieren. Ein wenig Zucchinischale raspeln und die feinen Fäden über die Torte oder die Sahnetupfen streuen.

12.6 Zucchinikuchen

150 g Haselnußkerne	500 g Mehl
500 g Zucchini	1 Pkg. Backpulver
200 g Butter oder Margarine	3 TL Zimt
300 g Zucker	Puderezucker
3 Eier	

Haselnüsse und Zucchini reiben. Aus Butter oder Margarine, Zucker, Eiern, Mehl, Backpulver und Zimt einen Rührteig bereiten, Haselnüsse und Zucchini unterrühren, Teig in eine gefettete Springform füllen und in den kalten Backofen setzen. E: unten. T: 175°C / 50 bis 60 Minuten, 5 Minuten 0. Nach dem Auskühlen den Kuchen mit Puderezucker bestäuben.

Mengenangabe: 1 Portion

12.7 Zucchinikuchen

3 Eier	1 TL Natron
2 Tassen Zucker	1 TL Backpulver
1 Tasse Öl	eine Handvoll gemahlene Haselnüsse (ca. 75 g)
3 Tassen Mehl	evtl. Schokolade als Dekor, Sorte und Menge je nach Geschmack, z. B. weiße Schok
2 Tassen geriebene Zucchini	
1 Fläschchen Vanillearoma	
2 TL Zimt	

Bei der Mengenangabe 'Tasse' geht Trude Neuhaus von einer herkömmlichen Kaffeetasse aus. Sie fasst etwa 180 ml.

Zunächst werden alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischt. Also Zucker, Mehl, Zimt, Backpulver, Natron und Haselnüsse in einer Schüssel gut vermengen. Dann nach und nach die Eier und das Öl dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren. Außerdem die geriebenen Zucchini beifügen. Den Teig in eine eingefettete Kastenform geben. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen (bei Umluft 175 Grad) und den Zucchinikuchen etwa 50 bis 60 Minuten backen.

Wer mag, kann den ausgekühlten Zucchinikuchen noch mit Schokolade dekorieren. Trude Neuhaus schmilzt dazu weiße Schokolade in einem Wasserbad und füllt die flüssige Schokolade in einen Spritzbeutel. So überzieht sie den Kuchen mit einem feinen Netz

aus weißer Schokolade und setzt darauf außerdem noch als Kontrast ein paar dunkle Schokotröpfchen.

12.8 Zucchinikuchen

Teig

3 Tasse Mehl	1 TL Backpulver
2 Tasse Zucker	1/2 TL Salz
1 Tasse Haselnußkerne, geriebene	1 Pkg. Vanillinzucker
2 Tasse Zucchini, grob geraspelte	3 Eigelb
2 TL Zimt	1 Tasse Öl
	3 Eiweiß

Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten.

Eiweiß steif schlagen und unterheben. Teig in eine gerettete Kranzform füllen und in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T.- 175 C /45 bis 50 Minuten, 5 bis 10 Minuten 0.

13 Marmeladen, Konfitüren

13.1 Zucchini-Walnuss-Quiche

150 g Weizenmehl (Type 1050)	125 ml Sahne
75 g Weizenbackschrot (Type 1700)	3 gehackte Knoblauchzehen
1 Ei	50 g gehackte Walnüsse
125 g Butter	50 g geriebener Emmentaler
Muskatnuss	Muskatnuss
Salz	Salz
500 g Zucchini	Pfeffer
3 Eier	

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Aus Mehl, Butter, 1 Ei, Salz und einer Prise Salz und Muskatnuss wie unter 'Mürbeteig' beschrieben einen Teig kneten. Danach 1/2 Stunde ruhen lassen. Für den Belag die gewaschenen Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Wasser blanchieren, sofort kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Eine Quicheform mit Butter auspinseln, den Teig in der Form auseinander drücken und am Rand hoch ziehen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 10 Minuten vorbacken. In der Zwischenzeit die Eier mit der Sahne und den Gewürzen verquirlen, den Käse zufügen. Die Form aus dem Ofen nehmen, Zucchinischeiben schuppenförmig auf dem Teig verteilen, die Walnüsse darüberstreuen. Die Quiche mit der Eier-Sahne begießen und weitere 25 Minuten bei 190 °C backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

14 Mehlspeisen, Nudeln

14.1 Bandnudeln mit Zucchini in Safransauce *Fettuccine alle zucchini e zafferano*

500 g Bandnudeln (Fettuccine)	1 TL Safranfäden
700 g Zucchini	60 g Butter
2 Zwiebeln	6 EL frisch geriebener Parmesan
250 ml süße Sahne	frisch gemahlener Pfeffer, Salz

Zwiebelwürfel in Butter glasig dünsten, zerkleinerte Zucchini dazugeben, weich dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne dazugießen, Safran einstreuen und auf die Hälfte einkochen lassen.

Die 'al dente' gekochten Fettuccine in der Sauce wenden, den geriebenen Käse einstreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.2 Basilikum-Pasta mit Zucchini

<i>Basilikum-Pasta</i>	1 Knoblauchzehe, gepresst
4 rechteckig ausgewallte Pasta-Teige (je ca. 56x16 cm)	1 TL Olivenöl oder anderes Öl
wenig Wasser zum Bestreichen	1 dl Weißwein
2 Bd. Basilikum, Blätter abgezupft	1/2 dl kräftige Gemüsebouillon
<i>Zucchini-Gemüse</i>	500 g gelbe Zucchini, in feinen Streifen
1 Zwiebel, fein gehackt	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
	Salzwasser, siedend
	2 EL Basilikumblätter, fein geschnitten

Ein Teigblatt entrollen, etwas dünner auswallen, quer halbieren. Eine Hälfte mit wenig Wasser bestreichen, Basilikumblätter (je 1-2) im Abstand von ca. 2 cm darauf verteilen. Die andere Teighälfte ebenfalls mit wenig Wasser bestreichen und darauf legen, mit dem Wallholz darüber wallen. Teigblatt mit dem Teigrädchen in Rechtecke von ca. 8x7 cm schneiden, auf ein Backpapier legen. Mit den restlichen Teigrollen gleich verfahren.

Zucchini-Gemüse: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und Teller vorwärmen. Zwiebel und Knoblauch im warmen Öl andämpfen. Wein und Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Zucchini-Streifchen ca. 2 Min. mitköcheln, würzen, von der Platte ziehen. Basilikum-Pasta ca. 5 Min. al dente kochen, abtropfen, mit etwas Kochwasser in die vorgewärmte Schüssel geben, warm stellen. Zucchini-Streifchen heiß werden lassen, Basilikum begeben, mit der Pasta auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Basilikum-Pasta ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Pro Person: 406 kcal / 1700 kJ; E 16 g, F 8 g, KH 63 g

14.3 Bunte Gemüsequiche

200 g Mehl

Salz

3 EL Öl

1 Eigelb

500 g Tomaten

2 Zucchini (etwa 350 g)

1 Bd. Frühlingszwiebeln

1 Bd. Petersilie (groß)

400 g Schafkäse griechischer

200 g Quark

3 EL Joghurt

3 Eier

2 Knoblauchzehen

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

5 eingelegte Peperoni aus dem Glas

12 Oliven schwarze

Mehl Für die Arbeitsfläche:

Öl Für die Form:

1. Das Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz, dem Öl, dem Eigelb und knapp 100 ml lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zucchini waschen, putzen und etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele sehr fein hacken.

3. Den Schafkäse mit einer Gabel so fein wie möglich zerdrücken. Mit dem Quark, dem Joghurt und den Eiern verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Die Schafkäsecreme mit Pfeffer und, wenn der Käse sehr mild ist, mit ganz wenig Salz abschmecken.

4. Den Teig noch einmal durchkneten, dann auf wenig Mehl in Größe einer Form von 28 cm Durchmesser ausrollen. Die Form mit Öl austreichen und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen. Den Backofen auf 180 ° vorheizen.

5. Das Gemüse und die Schafkäsecreme lagenweise in die Form schichten. Dabei mit Gemüse beginnen und mit Schafkäsecreme abschließen. Die Peperoni abtropfen lassen und mit den Oliven dekorativ auf dem Gemüsekuchen verteilen.

6. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 2) in etwa 1 Stunde backen, bis die Schafkäsecreme fest ist.

Schmeckt auch kalt gut.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

1900 kJ

14.4 Crepes mit Zucchini und Mais

8 Crepes mit 15 cm Durchmesser
10 g Butter

Für die Zucchinifülle:

100 g Zucchini
1.5 dl Béchamel
15 g Butter
Salz

Pfeffer

Für die Maisfülle:

200 g Maiskörner aus der Dose
1.5 dl Béchamel
Pfeffer

Zum Dekorieren:

2 EL gehackte Petersilie

Die Zucchinifülle zubereiten: die Zucchini mit einem feuchten Tuch abreiben, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen und die Zucchini 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Mit einer Bratschaufel rühren bis sie leicht goldgelb sind. Leicht salzen und pfeffern. Auskühlen lassen und das Béchamel einrühren.

Die Maisfülle zubereiten: die Maiskörner waschen, abtropfen, in das Béchamel einrühren und pfeffern. Den Backofen auf 170° vorheizen.

Vier der Crepes mit der Zucchinifülle füllen: einen Mittelstreifen mit einem Löffel bestreichen und zusammenrollen. Die anderen vier Crepes auf die gleiche Art mit der Maisfülle füllen.

Eine feuerfeste Form - groß genug um die acht Crepes nebeneinander aufzunehmen - leicht befetten und die Crepes abwechselnd hineinlegen. In den Ofen geben und 10 - 15 Minuten backen. Mit der gehackten Petersilie dekorieren und in der Form servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

14.5 Farfalle mit Zucchini

400 g Farfalle
100 g Stracchino (Käse)
4 Zucchini
3 Tomaten

1 Zwiebel
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. In runde Scheiben schneiden. Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, abgießen und pellen, dann halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch grob hacken.

Den Käse zerbröckeln. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel sanft anbraten. Zucchini zugeben und fünf Minuten bei schwacher Hitze anbraten. Tomaten zugeben, Salz und Pfeffer zufügen und weitere zehn Minuten garen, bis die Zucchini weich sind.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen. Zu den Zucchini in die Pfanne geben. Den Käse zugeben und unter Rühren wenige Minuten ziehen lassen. Nudeln auf vier Teller verteilen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Empfohlener Wein Valdadige bianco

14.6 Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini

400 g Fusilli	1 EL gehackte Petersilie
1 Aubergine	1 Brühwürfel
2 Zucchini	Öl
1 klein. gelbe Paprika	Salz
1 klein. rote Paprika	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Alle Gemüse putzen. Auberginen und Zucchini würfeln und die Paprika in kleine Rauten schneiden.

In einer größeren Pfanne Öl, den halbierten Knoblauch und das Gemüse kalt einfüllen, bei starker Hitze unter häufigem Rühren einige Minuten ziehen lassen, dann Brühwürfel und etwas Wasser zugeben, aufkochen und das Gemüse garen; es soll noch etwas bissfest sein. Falls nötig salzen.

Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln garen. Kurz bevor die Nudeln abgossen werden, Petersilie zu der Soße geben.

Nudeln abgießen, mit der Soße vermengen, mit reichlich Pfeffer und eventuell etwas kaltem Öl würzen. Um die Soße noch würziger zu machen, Zwiebeln anbraten und zu dem Gemüse geben.

Aus Apulien.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

14.7 Fusilli, Ricotta und Zucchini

500 g Fusilli oder Penne	6 EL Olivenöl
400 g Zucchini	2 Knoblauchzehen
100 g Ricotta	einige Basilikumblätter
50 g geriebenen Pecorino und 50 g Parmesan	Salz
1 groß. Prise Muskatnuss, frisch gerieben	

In einer antihaftbeschichteten Pfanne den Knoblauch in 4 EL Öl erhitzen und die in kleine Stücke geschnittene Zucchini und die Basilikumblätter hinzugeben, salzen und die Pfanne zudecken.

Die Zucchini bei schwacher Hitze für 20 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Sollten die Zucchini zu trocken werden und an den Pfannenboden kleben, einen halben Schöpflöffel warmes Wasser hinzufügen. Die Zucchini sollten gut gar sein.

In eine Schüssel, in der auch die Mehlspeisen, Nudeln Platz hat die erkalteten Zucchini hineingeben, zusammen mit dem Ricotta, dem geriebenen Käse und der Muskatnuss mit einer Gabel gut zerdrücken und zu einer Creme verarbeiten.

Die Mehlspeisen, Nudeln nach Anleitung al dente kochen aber nicht komplett abgießen. In die Schüssel zu der Zucchini creme geben, 2 bis 3 EL des Nudelwassers, 2 EL Öl hinzugeben und alles gut miteinander vermischen. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, mit Basilikumblättchen garnieren und heiß servieren.

Tipp: Auch andere Nudelsorten sind geeignet. Als Getränk empfiehlt sich ein kräftiger Chardonnay. Die Zucchini creme kann auch vorbereitet werden, erst zum Schluss mit der Mehlspeisen, Nudeln mischen - ideal für Gäste.

Mengenangabe: 6 Portionen

14.8 Garganelli mit grünen Bohnen und Zucchini

300 g Garganelli	einige Blätter Basilikum
150 g grüne Bohnen	5 EL Olivenöl
3 Zucchini	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
2 Möhren	

Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen, abtropfen und in Streifen schneiden. Möhren putzen, schaben, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen, abtrocknen und in dünne Streifen schneiden.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Bohnen fünf Minuten garen, abgießen und beiseite stellen.

In einem anderen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Möhren vier Minuten garen und abgießen.

In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel sanft anbraten, ohne dass sie bräunt. Zucchini streifen zugeben und zwei Minuten anbraten. Bohnen und Möhren zufügen, salzen, pfeffern

und sechs Minuten garen. Dabei häufig rühren. Mit Basilikum bestreuen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Garganelli al dente garen und abgießen. Mit der Gemüsesoße gut vermischen und sofort servieren. Garganelli sind eine typische Nudelsorte der Emilia Romagna, die man heute auch industriell gefertigt kaufen kann.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 40 Minuten

Garzeit: 35 Minuten

Empfohlener Wein Bianco di Custoza

14.9 Gemüselasagne

Gemüse

3 EL Olivenöl
1 Zwiebel, in feine Würfel
2 Knoblauchzehen, in feine Würfel
2 Karotten, in kleine Würfel
1 Knolle Fenchel, in feine Scheiben
1 Zucchini, in kleine Stücke
1 Stange Staudensellerie, in kleine Würfel
1 Dos. Tomaten, stückig

Petersilie, Thymian, Oregano nach Geschmack

Salz, Pfeffer, Chilipulver

Sauce

1 Grundrezept Béchamelsauce
200 g Geriebener Käse (Gouda/Emmentaler)

Lasagneplatten

9-12 Lasagneplatten ohne Vorkochen

Tomaten abgießen und die Flüssigkeit in die Auflaufform geben.

Gemüse portionsweise in heißem Öl andünsten, Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Kräutern abschmecken.

Béchamelsauce nach Rezept zubereiten.

Eine Schicht Lasagneplatten in die Auflaufform einlegen, die Hälfte Gemüse darauf verteilen, mit Lasagneplatten auslegen und den Rest Gemüse darauf verteilen. Wieder eine Schicht Lasagneplatten und die Hälfte der Béchamelsauce darauf geben. Die letzte Schicht Lasagneplatten auslegen und mit der übrigen Béchamelsauce übergießen. Den geriebenen Käse darauf streuen und in den auf 170°C vorgeheizten Backofen stellen und 35-40 Minuten goldbraun backen.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

14.10 Gratinierte Gemüse-Farfalle

Salz
400 g Farfalle
500 g Zucchini

4 Tomaten
1 klein. Dose Gemüsemais (425 ml)
3 Eier

200 ml Sahne	1/2 TL getrockneter Thymian
Pfeffer aus der Mühle	125 g geriebener Greyerzer-Käse
1/2 TL getrockneter Oregano	(ersatzweise mittelalter Gouda)

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen lassen. Die Nudeln darin nach Packungsanleitung bissfest garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Zucchini abbrausen, putzen und in feine Scheiben teilen. Die Tomaten waschen, vom grünen Stielansatz befreien und grob würfeln. Mais gut abtropfen lassen.

Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und Kräuter verquirlen. Eine große Auflaufform fetten. Nudeln mit dem Gemüse mischen und in die Form geben. Mit der Eiersahne übergießen. Den Käse gleichmäßig darüber verteilen und im Ofen ca. 30 Min. überbacken. Sobald die Eier-Sahne-Masse gestockt ist, die Gemüse-Farfalle herausnehmen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Backen ca. 30 Min.

pro Person: 760 kcal; E 34 g, F 29 g, KH 88 g

14.11 Käse-Gemüse-Lasagne

500 g grüne Lasagneblätter	1 Zwiebel
200 g Pecorino-Käse	Butter
200 g Stracchino-Käse	Olivenöl
4 EL Parmesan-Käse	Gemüsebrühe
400 g grüne Spargel	Salz
400 g Zucchini	Pfeffer
150 g flüssiger Rahm	

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen. Die Lasagneblätter einzeln und immer nur wenige auf einmal eintauchen, herausnehmen und auf einem Geschirrtuch zum Trocknen auslegen.

Die Fülle zubereiten: Zwiebel schälen und hacken. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Die harten Enden der Spargel entfernen und den Rest in Stücke schneiden.

In einer Pfanne ein wenig Öl erhitzen und bei kleiner Hitze Zwiebel anrösten. Zucchini und Spargel zugeben, salzen, pfeffern und dünsten lassen. Immer wieder etwas heiße Gemüsebrühe begeben. Häufig umrühren.

Sobald das Gemüse gar ist den Rahm einrühren. Backofen auf 180° vorheizen. Eine Lasagneform mit Butter einfetten.

Die Form mit Lasagneblätter ausfegen. Dann in Schichten das Gemüse und den in Würfel geschnitten Käse einfüllen, salzen, pfeffern - Lasagneblätter, Mit Gemüse abschließen, Butterflocken und Parmesan drüberstreuen.

In den Ofen geben und 30 Minuten backen. Vor dem Servieren 5 Minuten rasten lassen.
Empfohlener Wein Collio Tocai

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitung: 30 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

14.12 Kartoffel-Zucchini-Kuchen

250 g geriebener Teig,	3 Eier,
2 mittelgroße Kartoffeln (feine Scheiben),	100 g Sbrinz-Käse (gerieben),
3 Zucchini (Scheiben)	Salz,
<i>Guss:</i>	Pfeffer,
200 ml Milch,	Muskat,
100 ml Sahne,	ein wenig Curry

Den Teig in eine Form (33 cm Durchmesser) legen, den Rand dabei hoch ziehen. Kartoffeln und Zucchini darauf schichten.

Die Zutaten für den Guss gut verquirlen und über die Kartoffel-Zucchini-Schicht geben. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen.

14.13 Lasagne mit Garnelen und Zucchini

500 g Lasagneblätter	30 g Mehl
400 g tiefgefrorene und aufgetaute Garnelen	60 g Butter
4 Zucchini	1 EL gehackter Estragon
3 Tomaten	3 dl Gemüsebrühe
2 Schalotten	30 g geriebener Parmesan
1 Gläschen Brandy	Salz

In einem breiten, niedrigen Topf reichlich Salzwasser mit 1 EL Öl aufkochen. Die Lasagneblätter darin - immer nur wenige auf einmal - bissfest kochen, herausnehmen und zum Trocknen auf ein Tuch legen.

Das Gemüse waschen. Die Zucchini putzen, die Schalotten schälen und zusammen hacken. In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen und die gehackten Zucchini und Schalotten darin zehn Minuten anrösten.

Die Tomaten überbrühen und schälen. Halbieren, die Samen und das Wasser entfernen und in Würfel schneiden. Die Garnelen, eine Prise Salz und den Brandy in die Pfanne zu den Zucchini geben und 5 Minuten kochen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

In einem kleinen Topf die restliche Butter schmelzen, das Mehl einrühren bis eine glatte Masse entsteht. Langsam die heiße Gemüsebrühe einrühren bis eine gleichmäßige, glatte

Creme entsteht. Mit Klarsichtfolie abdecken und abkühlen lassen.

Auf den Boden einer Backofenform ein wenig der Creme geben und mit Lasagneblätter bedecken. Darüber ein wenig der Garnelensose, etwas Creme und wieder Lasagneblätter. Weitere Schichten legen und mit der Creme abschließen. Fünf Minuten in den Ofen geben. Mit Estragon bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung: 30 Minuten

14.14 Lasagne mit Zucchini und Blüten

1 Pkg. Eier-Lasagne

300 g neue Zucchini

300 g Crescenza-Käse

12 Kürbisblüten

30 g Butter

200 ml Milch

3 Bd. Mangold

1 Bd. Brunnenkresse

1 Bd. Majoran

1 Bd. Lauchzwiebeln

4 EL Olivenöl

1 Prise Muskatnuss

1 Ei

Salz

Pfeffer

Mangold gründlich putzen, waschen und Blätter in Streifen schneiden. Brunnenkresse putzen, Blätter abknöpfen. Mangold, Kresse und Majoran in eine beschichtete Pfanne geben, Deckel aufsetzen und garen, bis sie weich sind. Abtropfen, gut ausdrücken und hacken.

Crescenza zerbröckeln und mit Milch und Ei zusammen im Mixer pürieren. Salzen, pfeffern, mit etwas Muskatnuss würzen und nochmals pürieren.

Kürbisblüten putzen: Stiele und Blütenstempel entfernen und grob zerkleinern. Zucchini putzen und abtropfen. Längs in dünne Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln putzen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen, Lauchzwiebeln und Zucchini fünf Minuten bei schwacher Hitze garen und salzen.

Backofen auf 180° vorheizen. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nach und nach die Lasagne al dente garen und einzeln mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, auf einem Tuch abtropfen lassen.

Eine Form einfetten und eine erste Schicht Nudeln einfüllen. Mit Käsesoße bestreichen und dann die Mangold- Kresse-Mischung darauf geben. Darauf wiederum die Zucchini mit Lauchzwiebeln und schließlich eine Schicht Kürbisblüten geben. Weiter in Schichten die Zutaten in die Form füllen, bis alles aufgebraucht ist. Mit Kürbisblüten abschließen.

Restliche Butter in Flöckchen auf der Oberfläche der Lasagne verteilen und im Ofen ca. 25 Minuten garen. In der Auflaufform aus dem Ofen gleich servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 40 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

Empfohlener Wein Ischia bianco

14.15 Lasagne von Zucchini und Lachsschinken mit Spänen von Trüffelchampignons

20 ml Trüffelöl	1 EL Schmand
1 Dos. Schältoaten	140 g Frischkäse
Jodsalz, Pfeffer	3 EL Reibkäse (Allgäuer)
1 EL Thymian	1 EL Petersilie
1 EL Rapsöl	8 Nudelblätter (Fertigprodukt)
15 g Butter	60 g Lachsschinken
50 g Rucola	4 Champignons
1 Knoblauchzehe	1 mittl. Zucchini

Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, mit einem Zahnstocher Löcher in den Kopf stechen, mit Trüffelöl begießen. Über Nacht im Kühlschrank aromatisieren. Mittlere Zucchini mit Küchenkrepp sauber abreiben, beidseitig etwas abschneiden, danach längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in heißem Rapsöl beidseitig mit etwas Thymian goldbraun anbraten. Petersilie hacken, Knoblauchzehe schälen, feinschneiden. Einen Teil vom Rucola in grobe Streifen schneiden, Rest waschen und trocknen. Schältoaten aus der Dose kurz aufmixen und mit Knoblauch und Rucolastreifen vermengen, würzen. Nudelblätter (Fertigprodukt) in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen, kalt laufen, abtropfen lassen. Ein Nudelblatt in eine gebutterte Auflaufform legen, Frischkäse mit Schmand und Petersilie vermengen, auf das Nudelblatt streichen. Zucchinischeiben und anschließend Rucolablätter darauf geben, dann Lachsschinken auflegen. Wieder Nudelblatt, Zucchini, Frischkäse, Rucola und Lachsschinken aufeinander legen und nochmals wiederholen, zum Schluss den Lachsschinken mit Frischkäse einstreichen und Reibkäse (Allgäuer) darüber geben. Rundum die pürierten Tomaten angießen. Lasagne im Ofen bei 170-180 °C ca. 18-20 Minuten backen. Die gebackene Lasagne mit Thymiansträußchen garnieren und mit einem Gurkenhobel Champignon- Trüffelspäne darüberhobeln.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

14.16 Linguine mit Scampi, Zucchini und Austernpilzen

20 Scampi ohne Schale	Basilikumblätter
2 EL Olivenöl Bertolli Gentile	16 Kirschtomaten
2 klein. Zucchini	2 EL Fischfond
8 Scheib. Austernpilze	400 g Linguine
2 Tassen Weißwein	Salz
40 Blätter Estragon	Pfeffer

Scampi klein schneiden und mit Olivenöl in einer großen Pfanne ca. 5 Minuten braten. Zucchini und Austernpilze ebenfalls klein schneiden und hinzufügen. Mit etwas Weißwein ablöschen.

Kräuter klein hacken, Kirschtomaten halbieren, und hinzufügen, Fischfond dazu gießen.

Das Ganze 5-6 Minuten kochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Linguine in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und in die Pfanne geben. Alles gut mischen und auf vier vorgewärmten Tellern servieren. Guten Appetit!

Mengenangabe: 4 Portionen

14.17 Makkaroni mit Zucchini und Käse

200 g Vollkorn-Makkaroni

Salz

1 Zucchini kleiner

0.5 EL Butter

200 g Sahne

75 g Parmesan, frisch gerieben

1 TL Kapern aus dem Glas

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Bd. Schnittlauch

1. Für die Nudeln reichlich Wasser mit 1 kräftigen Prise Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin bei starker bis mittlerer Hitze 'al dente' garen. Inzwischen den Zucchini waschen, von Stiel- und Blütenansatz befreien und klein würfeln.

2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zucchiniwürfel darin andünsten. Die Sahne nach und nach dazugießen und unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze etwas einkochen lassen.

3. Den Käse und die Kapern unter die Sauce mischen und bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Hitze darf nicht zu stark sein, sonst klumpt der Käse. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Schnittlauch waschen, trocken schwenken und in feine Röllchen schneiden. Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit der Sauce mischen und in vorgewärmte Teller füllen. Die Nudeln mit dem Schnittlauch bestreut sofort servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

3500 kJ

14.18 Möhren-Zucchini-Nudeln

300 g Nudeln

1 Möhre

1 kl. Zucchini

1 EL Butter

30 g Haselnüsse, gemahlen

50 ml Gemüsebrühe

200 g Schmelzkäse

1/2 Orange, Saft von

Die Nudeln noch der Packungsanweisung zubereiten. Möhren und Zucchini in feine Streifen schneiden. 4 Minuten vor Garende der Nudeln die gescholten, längs in Streifen geschnittenen Möhren und Zucchini dazugeben. In der Zwischenzeit die Nüsse in der Butter rösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Den Schmelzkäse und den Orangensaft dazugeben, etwas einköcheln lassen. Die Nudeln mit den Möhren und Zucchini abgießen und mit der Nuß-Käsesauce anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

14.19 Möhren-Zucchini-Nudeln mit Nuss-Käsesoße

1 Zucchini	30 g gemahlene Haselnüsse
Saft einer halben Orange	1 EL Butter
200 g Schmelzkäse	1 Möhre
50 ml Gemüsebrühe	300 g Nudeln

Die Nudeln nach der Packungsanweisung zubereiten. Möhren und Zucchini in feine Streifen schneiden. 4 Minuten vor Garende der Nudeln die geschälten, längs in Streifen geschnittenen Möhren und Zucchini dazugeben. In der Zwischenzeit die Nüsse in der Butter rösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Den Schmelzkäse und den Saft einer halben Orange dazugeben, etwas einköcheln lassen. Die Nudeln mit den Möhren und Zucchini abgießen und mit der Nuss-Käsesoße anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

475 kcal / 1985 kJ

14.20 Neapolitanischer Zucchiniuchen

<i>Für den Teig:</i>	0.5 Bd. Basilikum
250 g Mehl	3 Eier
1 TL Salz (knapp)	200 ml Milch
125 g Butter weiche	100 g Parmesan, frisch gerieben
2 EL Wasser kaltes	Salz
<i>Für den Belag:</i>	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
500 g Zucchini kleine	Butter Für die Form:
0.5 Bd. Petersilie	Mehl Für die Arbeitsfläche:

1. Aus den Teigzutaten rasch einen Mürbeteig kneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 4 mm dick ausrollen, die gefettete Form damit auskleiden und einen etwa 4 cm hohen

Rand formen. Die Form etwa 2 Stunden kühl stellen.

2. Die Zucchini von Stiel- und Blütenansätzen befreien, waschen und in dünne Scheibchen hobeln. Die Kräuter waschen, trocken schwenken und fein hacken. Die Eier mit der Milch, dem Parmesan und den Kräutern in einer Schüssel gut verrühren. Die Masse salzen und pfeffern.

3. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Den Teigboden mehrmals einstechen, mit den Zucchinscheibchen belegen, diese etwas salzen und die Eiermasse darüber gießen. Im Backofen (Mitte) 45 - 50 Minuten backen. Vor dem Servieren noch etwa 5 Minuten in der Form ruhen lassen.

Mengenangabe: 1 Springform von 28 cm Durchmesser:

Zubereitungszeit 90 Minuten

Ruhezeit 120 Minuten

1500 kJ

14.21 Nudeln mit Safran und Zucchini

350 g kurze Nudeln

400 g Zucchini Blüten

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl

6 klein. Zucchini

1 Pkg. Safranpulver

Salz

Pfeffer

Etwas geriebener Parmesan

Zwiebel abziehen, fein hacken und in 2 EL Öl glasig dünsten Zucchini abspülen, in sehr dünne Scheiben schneiden und mit den längs aufgeschnittenen Blüten zugeben.

Das Safranpulver mit etwas heißem Wasser verrühren, zugießen und alles 10 Minuten kochen lassen Gut umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken Nudeln nach Anleitung in Salzwasser abgießen und mit dem Gemüse vermengen.

Vor dem Servieren mit geriebenem Parmesan-Käse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit: 15 Minuten

Zubereitung 20 Minuten

14.22 Nudeln mit Zucchini

175 g Vollkornmehl

40 g Hartweizengrieß

Salz

2 Eier

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Butter

500 g Zucchini

1 rote Chilischote

200 ml Gemüsebrühe

250 g Kirschtomaten

Pfeffer	2 EL Sojasoße
Muskat	50 g Ziegenfrischkäse
1 EL Honig	2 EL gerösteter Sesam

Mehl mit Grieß und 1 Prise Salz auf eine Arbeitsfläche geben. Dann eine Mulde hindrücken. Eier, Öl und eventuell etwas Wasser zufügen, alles glatt verkneten. Dann zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und zu Bandnudeln schneiden. Die Nudeln in Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abtropfen lassen.

Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und hacken. In der Butter andünsten. Zucchini und Chilischote waschen, putzen, in Scheiben teilen, kurz mit garen. Brühe angießen, aufkochen.

Tomaten waschen, mit den Nudeln unter das Gemüse ziehen, kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Honig und Sojasoße würzen. Frischkäse, Sesam, evtl. Kräuter draufgeben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Min.

Pro Person: 430 kcal; E 15 g, F 21 g, KH 44 g

14.23 Nudelnestchen mit Zucchini & Schinken

300 g Nudeln Salzwasser, siedend	letzte Minute mitkochen, beides abg
300 g Zucchini, mit dem Sparschäler in dünne Streifen geschnitten	Schinken, Kräuter und die Hälfte des Käses mit den Nudeln und den Zucchinistreif Nestchen drehen (siehe Bild unten) und auf ein mit Backpapier belegtes oder gefe
200 g Schinken, in feinen Streifen	BACKEN: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.
3 EL gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian, Salbei, Petersilie), gehackt	TIPP: Nestchen ohne Schinken zubereiten, als Beilage zu Fleisch servieren.
100 g geriebener Parmesan	DAZU PASST: Salat.
2 EL Butter oder Margarine, flüssig	
Nudeln al dente kochen. Zucchinistreifen die	

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 20 Min.

14.24 Pappardelle mit Zucchini in Pesto-Sahnesauce und Cocktailtomaten

3 klein. Zucchini (= 500 g)	1 EL Olivenöl
500 g extra breite Bandnudeln	200 g Cocktailtomaten
Salz	Pfeffer aus der Mühle
1 Glas Pesto Rosso	Zucker
150 g Schlagsahne, zimmerwarm	50 g Parmesan, frisch gehobelt

1. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach in sehr schmale Scheiben (ca. 2 mm) hobeln.
 2. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. 3 Min. vor Ende der Garzeit die Zucchini-scheiben zufügen, mitgaren. 3. Sahne mit Pesto verrühren, evtl. mit Salz, Pfeffer würzen. 4. Cocktailtomaten im Olivenöl kurz anbraten, so, dass sie ganz leicht aufplatzen. Tomaten mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker würzen. 5. Nudeln, Zucchini abgießen, auf vorgewärmte Teller geben, Pesto-Sahnesauce darüber verteilen und mit Tomaten, Parmesan dekoriert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: ca. 10 Min.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

14.25 Pasta, Zucchini, Mozzarella

Es gibt Dinge im Leben, die zusammengehören. Die drei Musketiere. Charlie's Angels. Die drei Könige. Auch in der Kulinarik finden sich Trios, die zusammen unschlagbar sind. Eines davon ist Pasta, Zucchini und Mozzarella. Kann sein, dass wir das Rezept ursprünglich bei Hugh Fearnley-Whittingstall geklaut haben, der ein Kochbuch geschrieben hat, das «3 Good Things» heißt (ja, wir sind ein wenig anglophil), aber wir kochen es schon so lange, und immer gleich, dass wir uns nicht sicher sind:

14.26 Penne mit Muscheln, Garnelen und Zucchini

320 g Vollkorn-Penne	1 EL gehackte Petersilie und Basilikum
700 g Venusmuscheln	2 Knoblauchzehen
700 g Miesmuscheln	1/2 Glas trockener Weißwein
200 g Zucchini	Olivenöl
200 g Tomaten	Salz
8 geschälte Garnelenschwänze	Pfeffer

Muscheln in kaltem Wasser mit Salz reinigen. In einer Pfanne etwas Öl mit dem Wein und einer Knoblauchzehe erhitzen, abgetropfte Muscheln zugeben, Deckel auflegen und stark erhitzen, bis die Schalen sich öffnen. Abtropfen lassen und Fleisch aus den Schalen lösen. Die Kochflüssigkeit der Muscheln filtern.

Zucchini putzen, waschen und abtropfen, dann in Würfel schneiden. Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und pellen, dann halbieren und entkernen.

Fruchtfleisch grob hacken.

In einer anderen beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die andere Knoblauchzehe anbraten. Einen EL Petersilie und Basilikum und die Zucchiniwürfel zugeben. Wenige Minuten bei starker Hitze anbraten, dann Garnelenschwänze, Tomaten, Muscheln und ihren Fond zugeben. Die Soße eindicken lassen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Penne al dente garen und abgießen. In die Pfanne zu dem Fisch geben und zwei Minuten ziehen lassen. Sehr heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Empfohlener Wein Verdicchio Fazi-Battaglia

14.27 Penne mit Zucchini und Mascarpone

4 mittelgroße Zucchini

500 g Penne

150 g Mascarpone

Olivenöl

1 klein. Zwiebel

40 ml Geflügelfond

40 ml Weißwein

Pfeffer aus der Mühle und Salz

Zucchini waschen, in feine (ca. 3 mm) Scheiben schneiden und in einer Schüssel bereitstellen. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und eine fein gehackte Zwiebel dazugeben. Die Zwiebel nur ganz kurz anbraten und dann gleich die Zucchinis Scheiben dazugeben und mit dem Geflügelfond und dem Weißwein ablöschen. Die Zucchini auf kleiner Stufe kochen, bis sie durch sind, und, wenn nötig, zwischendurch nochmals Wasser nachgeben. Mit Salz und Pfeffer würzen (man darf ruhig mit etwas mehr Pfeffer würzen, da der Mascarpone sehr mild ist). Zucchini vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mascarpone darunter mischen (wird der Mascarpone unter die heißen Zucchini gemischt, wird er viel zu flüssig). Penne kochen und mit der Sauce vermischen. Zum Servieren noch etwas frisch gemahlene Pfeffer auf die Penne.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.28 Penne mit Zucchini, Scamorza und Safran

350 g Penne

2 groß. Zucchini

80 g geräucherter Scamorza-Käse

1 Tütchen Safran

6 EL Olivenöl

Salz

Zucchini putzen, waschen und abtropfen, längs in Streifen schneiden und diese weiter in 4 cm lange Streifen schneiden. In einem Topf vier EL Öl erhitzen und die Zucchini bei schwacher Hitze zwei Minuten anbraten, dann salzen.

Safran in einem halben Glas lauwarmes Wasser auflösen und zu den Zucchini geben. Weiter garen, bis die Flüssigkeit völlig verdampft ist. Scamorza in ebenso große Streifen schneiden wie die Zucchini.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen. In den Topf zu den Zucchini geben, Scamorza zugeben und umrühren. Nudeln in vier tiefe Teller geben und sofort zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Empfohlener Wein Alcamo

14.29 **Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten**

1 Pikante Tartes - Grundrezept	Thymian
2 Zucchini	Pfeffer
500 g Tomaten	Salz
Oregano	

Die Zucchini waschen und quer in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. In Scheiben geschnitten abwechselnd mit den Zucchini auf die Käsecreme legen. Mit den Gewürzen bestreuen.

14.30 **Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen**

800 g Hefeteig	5 EL Olivenöl
100 g gelbe Paprika	Öl für die Form
100 g Zucchini	Mehl für die Arbeitsfläche
300 g Tomaten	Oregano
100 g grüne Bohnen	Salz
100 g Brunnenkresse	Pfeffer

Arbeitsfläche leicht bemehlen und Teig einige Minuten kneten. Dann zu einer Scheibe ausrollen. Ein rundes Blech von 26 cm Durchmesser einfetten und mit dem Teig auskleiden. 50 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Paprika putzen, Strunk, Kerne und weiße Rippen entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen, abtrocknen und in runde Scheiben schneiden. Brunnenkresse waschen, abtrocknen und grob hacken. Tomaten überbrühen, abgießen, abziehen, halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne einen EL Öl erhitzen und die Zuchinischeiben goldgelb anbraten. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne einen weiteren EL Öl erhitzen und die Paprikawürfel anbraten. Aus dem Fett nehmen und abkühlen lassen.

Bohnen abziehen, waschen, garen, so dass sie noch Biss haben und abgießen. Abkühlen lassen und klein schneiden. In eine Schüssel geben, Kresse und Paprika zugeben. Umrühren und die drei Gemüse gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Backofen auf 200° vorheizen.

Entlang des Randes der Pizza die Tomatenscheiben legen, salzen, pfeffern und mit Oregano bestreuen. Mit dem restlichen Öl beträufeln.

Im Ofen die Pizza 20 Minuten backen. Nach der Garzeit, Pizza aus dem Ofen nehmen und mit den Zucchinischnitten garnieren. Nochmals im Ofen zehn Minuten backen.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Ruhezeit für den Teig: 50 Minuten

14.31 Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini

1 l Gemüsebrühe	100 g entsteinte schwarze Oliven
400 g Maismehl	500 g Tomatenstücke aus der Packung
Olivenöl (raffiniert) zum Braten	1/2 Bd. Majoran
250 g Ziegenkäse	Salz
600 g Zucchini	Pfeffer

Gemüsebrühe im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen. Maismehl hineinrühren und 30 Min. auf 0 quellen lassen. Während des Quellens so oft wie möglich umrühren. Ein großes Stück Alufolie mit Öl einpinseln. Polentamasse auf der Alufolie zu einem dicken Streifen (0,5 - 6 cm) verteilen. Die Alufolie stramm um die Polenta wickeln, die Enden fest zudrehen. Die etwas abgekühlte Rolle in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Polentascheiben von jeder Seite auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 goldgelb braten. Polentascheiben warm stellen. Ziegenkäse in Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne ca. 5 Min. dünsten. Oliven, Tomatenstücke und gehackten Majoran unterrühren. Alles etwas einkochen lassen und gut abschmecken. Polentascheiben, Zucchini und Ziegenkäse unterheben. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.32 Ravioli mit Spinat und Zucchini

2 Zwiebeln (à 30 g)	1/4 l Brühe (Instant)
80 g Butter oder Margarine	Salz, Pfeffer, Muskat
600 g TK-Blattspinat	20 g Mehl

3/8 l Milch	500 g Zucchini
100 g ger. Emmentaler	1-2 Pkg. Ravioli (375 g)
3-4 EL Weißwein	1/2 Bd. Petersilie

Die Zwiebeln pellen, fein würfeln und in 30 g Butter oder Margarine glasig dünsten. Spinat dazugeben, mit 1/8 l Brühe auffüllen und den Spinat bei mittlerer Hitze auftauen lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 30 g Butter oder Margarine zerlassen, das Mehl darin anschwitzen und mit der Milch auffüllen. Den Käse dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 7 Minuten kochen. Dann mit Salz, Pfeffer, Muskat und Weißwein würzen. Zucchini waschen in Scheiben schneiden und in der restlichen Butter oder Margarine andünsten. Die restliche Brühe dazugießen, Zucchini 2 Min. garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ravioli in die Soße geben, 4 Minuten darin garen und eventuell nachwürzen. Petersilie hacken, über die Ravioli streuen und mit Spinat und Zucchini servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 15 Minuten

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca.: 531 kcal / 2222 kJ; E 22 g, F 30 g, KH 36 g

14.33 Ravioli mit Zucchinifüllung

Für den Teig:

300 g Mehl
2 Eier +1 Dotter
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

2 EL Olivenöl
gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer

Für die Füllung:

600 g Zucchini
1 Zwiebel
120 g geschälte Mandeln
60 g geriebener Parmesan
2 EL Paniermehl
1 Ei

Für die Soße:

150 g Butter
20 g gehobelte Mandeln
1 Knoblauchzehe
frische Basilikumblätter
3 Zucchini
geriebener Parmesan

Für die Füllung: Zucchini putzen, waschen, abtrocknen und reiben. Zwiebeln abziehen und fein hacken. In einer beschichteten Pfanne Öl mit zwei EL Wasser erhitzen und die Zwiebel anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann geriebene Zucchini zugeben und acht Minuten garen. Salzen, pfeffern, mit Petersilie bestreuen und in eine Schüssel geben.

In einer beschichteten Pfanne Mandeln rösten, dann fein hacken und zu den Zucchini geben. Parmesan, Ei, Salz und Pfeffer zufügen und umrühren.

Für den Teig: Mehl auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde hineindrücken. Eier in die Mulde schlagen, Dotter, drei EL Wasser und eine Prise Salz zugeben. Kräftig verkneten,

bis ein glatter, elastischer Teig entsteht. Eine Kugel formen und mit einem Tuch abdecken. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit den Teig in dünne lange Streifen ausrollen. Auf die Mitte jedes Streifens walnussgroße Häufchen der Füllung geben, etwa 4 cm voneinander entfernt. Den freien Teil des Teigstreifens über die Füllung klappen und um die Häufchen herum fest andrücken. Mit einem Teigrädchen einzelne Ravioli ausschneiden. Weiter so verfahren, bis Teig und Füllung aufgebraucht sind.

Für die Soße: 100 g Butter mit einer Prise Salz mischen. Frisches Basilikum waschen, abtrocknen und hacken, dann zur Butter geben. Mit Hilfe des entsprechenden Gerätes aus der grünen Schale der Zitrone lange, feine Streifen schneiden.

In der beschichteten Pfanne restliche Butter zerlassen und die Knoblauchzehe anbraten. Knoblauch entfernen und Zucchini in die Pfanne füllen.

Mandelblätter rösten und beiseite stellen. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Ravioli al dente garen und mit dem Schaumlöffel abgießen. Auf einzelne Teller verteilen.

Die Basilikumbutter mit etwas Kochwasser der Ravioli verdünnen. Mit der aromatisierten Butter die Ravioli überziehen und mit Zucchiniestreifen und gerösteten Mandeln garnieren. Mit Parmesan bestreuen und sogleich servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 1 Stunde 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Ruhezeit für den Teig: 30 Minuten

14.34 Rote Spaghetti mit Zucchini

350 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe
500 g Zucchini	2 EL Öl
350 g Tomaten	1 TL Oregano
60 g geriebener Parmesan	50 g Butter
1 Paprika	Salz
2 Zwiebel	Pfeffer

Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, den Strunk und die Samen entfernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Öl und die Hälfte der Butter erhitzen. Die Zwiebel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze drei Minuten anrösten. Den Knoblauch, die Paprika und die Zucchini dazugeben und zwei Minuten anrösten. Zudecken, die Hitze verringern und zehn Minuten dünsten lassen. Immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Tomaten überbrühen und schälen. Leicht ausdrücken um die Samen und das Wasser zu entfernen und in Stücke schneiden. Die Tomatenstücke mit dem Oregano zu dem Gemüse in die Pfanne geben, salzen, pfeffern und nicht zugedeckt noch

zehn Minuten kochen lassen.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spaghetti darin bissfest kochen. Abgießen und auf einen Servierteller geben. Mit der restlichen Butter und der Soße vermengen und mit Parmesan bestreuen. Nochmals gut verrühren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung: 10 Minuten

14.35 Sedani mit Safranzucchini

350 g Sedani (kurze Nudeln)	4 EL Olivenöl
400 g Zucchini Blüten	1 Beutel Safran
6 klein. Zucchini	100 g Parmesan
1 klein. Zwiebel	gerieben Salz

Zucchini Blüten halbieren, Blütenstempel entfernen, vorsichtig waschen und auf Küchenpapier zum trocknen legen.

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel klein hacken.

In einer Pfanne mit Öl Zwiebel glasig dünsten. Zucchini dazugeben und 5 Minuten bei kleiner Flamme braten, dann Zucchini Blüten einmischen.

Safran in einem halben Glas Wasser auflösen, auf die Zucchini geben, kurz aufkochen und die in der Zwischenzeit bissfest gekochten Nudeln dazugeben. Solange bei großer Flamme erhitzen bis das Safranwasser vollkommen aufgebraucht ist.

Auf einem vorgewärmten Servierteller anrichten und zusammen mit Parmesan zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

14.36 Sommerwähe mit Curry

1 Portion Mürbe- oder Vollkornteig (siehe Rezept)	gehackt
4 EL gemahlene Haselnüsse (oder halb Haselnüsse, halb Kokosflocken)	<i>Guss</i>
1 EL Öl	1/2 dl Milch
400 g geschnetzeltes Schweinefleisch (fein)	2 dl Sauerrahm
1/2 TL Salz	3 Eier
2 klein. Zucchetti (ca. 400 g), in Rädchen	1/2 TL Salz
3 EL Cashewkerne oder Haselnüsse, grob	1/2 EL Curry
	Pfeffer
	Muskat

Haselnüsse (und evtl. Kokosflocken) in einer Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen, auskühlen lassen.

Das Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Das Fleisch mit Haushaltspapier trocknen. Portionenweise kurz anbraten, herausnehmen, dann salzen, auskühlen lassen.

Die gerösteten Nüsse auf den Teigboden streuen, das Fleisch drübergerben, die Zucchettirädchen drauflegen und die gehackten Nüsse drüberstreuen.

Für den Guss alle Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren, über die Füllung verteilen. Sofort backen.

Backen: ca. 15 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens, dann die Hitze auf 220 Grad reduzieren und weitere 15 Minuten backen.

Tipp: Anstelle von geschnitztem Fleisch Hackfleisch (Dreierlei) verwenden.

14.37 Spätzle mit Puten-Zucchini-Ragout

400 g Spätzle	400 g Zucchini
Jodsalz	1 Spritzer Zitronensaft
300 g Putengulasch aus der Keule	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Sonnenblumenöl	1/2 Bd. Pfefferminze
2 Knoblauchzehen	250 g Joghurt
1 Zwiebel	Salz

Die Spätzle kochen. Das Putenfleisch (evtl. kleiner würfeln) in einer großen Pfanne Öl anbraten. Knoblauch, Zwiebeln und Zucchini klein schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, die Zucchini, Knoblauch und Zwiebeln in der Pfanne kräftig anbraten, Fleisch wieder zufügen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Minzeblättchen in Streifen schneiden und ebenfalls zufügen, mit den abgetropften Nudeln mischen. Joghurt als Klecks darauf anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Nährwerte pro Portion: 467 kcal / 1950 kJ; E 29 g, F 16 g, KH 45 g

14.38 Spaghetti mit drei Gemüsen

400 g Spaghetti	1 EL gehackte Petersilie
1 Aubergine	1 Brühwürfel
2 Zucchini	Olivenöl
1 klein. gelbe Paprika	Salz
1 klein. rote Paprika	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Alle Gemüse putzen. Auberginen und Zucchini in Würfel, die Paprika in kleine Rauten schneiden. In einer ausreichend großen Pfanne Öl, halbierten Knoblauch und die Gemüse geben, wenn die Pfanne noch kalt ist. Bei starker Hitze unter häufigem Rühren ziehen lassen, dann den Brühwürfel zugeben, etwas Wasser dazu und das Gemüse so garen, dass es noch Biss hat. Eventuell salzen.

Inzwischen reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeln darin garen. Kurz vor dem Abgießen der Nudeln, die gehackte Petersilie zur Soße geben. Nudeln abgießen, mit der Soße würzen, mit Pfeffer abschmecken und mit etwas Olivenöl anmachen. Um die Soße noch schmackhafter zu machen, kann man auch erst Zwiebel anbraten und dann das Gemüse zugeben.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Empfohlener Wein Ostuni Ottavianello

14.39 Spaghetti mit Ei und Zucchini

350 g Spaghetti

200 g Zucchini

3 Eier

3 Lauchzwiebeln Olivenöl

4 EL geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

Zucchini putzen, waschen und in runde Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und hacken.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Lauchzwiebeln sanft anbraten, Zucchini zugeben, salzen, pfeffern und 15 Minuten bei stärkerer Hitze braten.

Inzwischen die Eier in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken und ab dem Zeitpunkt, wenn das Wasser kocht, zehn Minuten hartkochen. Danach die Eier kalt abschrecken, pellen und halbieren. Eidotter und Eiweiß trennen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen und abgießen. Zu den gebratenen Zucchini geben, mit etwas Olivenöl begießen und umrühren. Mit Parmesan bestreuen und zuletzt die Eidotter reiben und auf die Nudeln geben, mit gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Empfohlener Wein Pinot grigio

14.40 Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini

350 g Spaghetti	Olivenöl
300 g Kirschtomaten	Salz
200 g Zucchini	Pfeffer
3 Lauchzwiebeln	

Backofen auf 200° vorheizen. Tomaten waschen und abtrocknen, nur größere halbieren. Zucchini putzen, waschen und in runde Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und hacken.

In einer feuerfesten Form etwas Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln sanft anbraten. Zucchini und Tomaten zugeben, salzen, pfeffern und im Ofen 15 Minuten garen.

Inzwischen in einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen und abgießen. Das warme Gemüse zugeben, mit Olivenöl begießen, gut umrühren und sofort zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Empfohlener Wein Alghero Sauvignon

14.41 Spaghetti mit Scampi und Zucchini

350 g Spaghetti	gehackte Petersilie
250 g Zucchini	4 EL Olivenöl
200 g geschälte Garnelenschwänze	Salz
3 Frühlingszwiebeln	Pfeffer

Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen und waschen, dann zu Julienne schneiden. In einer Pfanne zwei EL Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln anbraten. Zucchini zugeben und zwei Minuten ziehen lassen.

Garnelenschwänze zugeben, Hitze erhöhen und weitere zwei Minuten garen. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen und abgießen.

Nudeln in die Pfanne zu der Soße geben, mit Petersilie bestreuen und umrühren. Pfeffern, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Empfohlener Wein Piave Verduzzo

14.42 Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce

300 g Tomaten vollreife	Salz
250 g Zucchini junge	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl, kaltgepreßt
1 Bd. Dill	400 g Vollkorn-Spaghetti

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in winzige Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und sehr fein raspeln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Dill waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele sehr fein hacken.

2. Die Tomaten mit den Zucchini, dem Knoblauch und dem Dill mischen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Das Olivenöl untermischen.

3. Für die Nudeln in einem Spaghetti-Topf reichlich Wasser mit 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin bei starker bis mittlerer Hitze 'al dente' garen.

4. Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, sofort mit der Gemüsesauce mischen und in vorgewärmten Tellern servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

1600 kJ

14.43 Spaghetti mit Zucchini

350 g Spaghetti	geriebener Parmesan
1 Knoblauchzehe	gehackte Petersilie
5 Zucchini	Salz
10 ml Olivenöl	Pfeffer

Zucchini putzen, waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden, Den Knoblauch abziehen. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Knoblauchzehe und die Zucchini zugeben und alles 10 Min. anbraten. Salz, Pfeffer und Petersilie zugeben.

Inzwischen Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen, abgießen und in die Pfanne zu den Zucchini geben. Sofort zu Tisch bringen, Parmesan zum Nachwürzen extra servieren.

Empfohlener Wein Sauvignon Vieris

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Vorbereitung: 10 Minuten

Pro Portion: 577 kcal

14.44 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen

350 g Spaghetti	80 g Butter
300 g Zucchini	80 g geriebener Parmesan
300 g grüner Spargel	1 Sp./Schuss Olivenöl
300 g Artischocken	Salz
300 g gekochte Erbsen	Pfeffer
2 Schalotten	

1. Die Zucchini putzen und waschen, abtrocknen und klein schneiden. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten, bis sie weich sind, aber noch nicht auseinanderfallen. Falls nötig, während des Anbratens etwas Wasser zufügen. Salzen und pfeffern.
2. Den Spargel waschen und nur die Spitzen in Salzwasser garen. Den Rest entfernen. Spargelspitzen gut abtropfen lassen. Die Artischocken putzen und halbieren, eventuell Heu entfernen, die Hälften in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Schalotten in der restlichen Butter und einem Schuss Öl in einer Pfanne glasig dünsten.
4. Die Spargelspitzen, die Erbsen, die Artischocken und die Zucchini mit dem Bratfett zugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen, mit Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze weitere acht Minuten garen. Mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
5. Spaghetti in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und zu dem Gemüse geben. Verrühren und mit Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

14.45 TAGLIATELLE CON ZUCCHINI - BANDNUDELN MIT ZUCCHINI

250 g Mehl, ca.	2 EL Butter
1/2 TL Salz, ca.	1/8 l Sahne
2 Eier	100 g Parmesan
500 g junge Zucchini mit Blüten	eine Handvoll Basilikumblätter

Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in eine in die Mitte gedrückte Vertiefung Salz und Eier geben. Zunächst mit einer Gabel verrühren, dann nach und nach mit den Händen zu einem glänzenden, elastischen Teig verarbeiten. Dünn ausrollen und schmale Nudeln schneiden. Auseinanderbreitet etwas trocknen lassen. Inzwischen die Zucchini in schmale Längsstifte schneiden. Aus den Blüten den Stempel entfernen. Die Zucchinistifte in einer großen Pfanne, die später auch die ganze Nudelportion aufnehmen kann, in heißer Butter andünsten und salzen. Sahne angießen. Den im Mixer oder elektrischen Zerkleinerer zerkleinerten Parmesan sowie die zerzupften Basilikumblätter unterrühren. Die Nudeln in

reichlich Salzwasser einmal aufkochen lassen, abgießen und zu den Zucchini in die Pfanne geben. Mischen und ein paar Minuten durchziehen lassen. Erst zum Schluss die ganz kurz in heißer Butter geschwenkten Zucchini Blüten zufügen.

Mengenangabe: 6 PERSONEN

14.46 Tagliatelle mit Steinpilzen und Zucchini

360 g Eier-Tagliatelle	Gemüsebrühe
250 g Steinpilze	1 EL gehackte Petersilie
250 g Zucchini	Salz
80 g Butter	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	

Mit einem Messer die Pilze gründlich von Erdresten befreien. In einer Pfanne 30 g Butter zerlassen und Knoblauch anbraten, bis er goldgelb ist. Knoblauch zerdrücken, Pilze zugeben und bei starker Hitze braten, bis sie ihr Wasser ausscheiden. Salzen, Hitze reduzieren und weitere 20 Minuten garen, dabei, wann immer nötig, etwas heiße Brühe zugießen.

Inzwischen die Zucchini putzen, waschen und in dünne Stifte schneiden. In einer Pfanne die Hälfte der restlichen Butter zerlassen und bei mittlerer Hitze die Zucchini stifte anbraten. Salzen und mit Petersilie würzen. Weitere zehn Minuten kochen; falls nötig, etwas Brühe zugießen. Pilze und Zucchini zusammen in eine Pfanne geben und zwei Minuten ziehen lassen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente kochen und abgießen. Sofort mit der übrigen Butter überziehen und umrühren. Die Soße aus Pilzen und Zucchini auf die Tagliatelle geben, nochmals umrühren und gleich servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 55 Minuten

Empfohlener Wein Marzemino

14.47 Tagliatelle mit Zucchini

350 g Tagliatelle (aus Eierteig)	1 Msp. Thymian
1 halbe Zwiebel	1 Selleriestange
1 EL Mehl	1 Msp. Muskatnuss
1 EL Curry	2 klein. Zucchini
1 EL Zitronensaft	50 g Butter
2 Salbaiblätter	Salz

Zucchini in Streifen schneiden und zusammen mit klein gehackter Zwiebel in einer Pfanne mit Butter für einige Minuten bei kleiner Flamme anrösten.

Fein gewogenen Sellerie, Thymian und Salbei dazugeben.

In einem halben Glas lauwarmen Wasser Mehl mit Curry und Zitronensaft glatt rühren, mit Salz abschmecken, unter das Gemüse mischen und bei kleiner Flamme solange kochen bis die Zucchini noch bissfest sind.

Tagliatelle in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und mit der Soße mischen. Mit frisch geriebener Muskatnuss bestäuben und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

14.48 Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen

500 g Mehl

4 Eier

300 g Garnelen

350 g Zucchini mit Blüte

1 Bd. Lauchzwiebeln

gehackte Petersilie

1 Glas trockener Weißwein

Olivenöl

Butter

Salz

Pfeffer

1. Zucchini putzen, Blüte abkneifen und den Blütenstempel entfernen. Die Zucchini waschen, abtrocknen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zucchini mit den Blüten garen, bis sie weich, aber nicht zerkocht sind. Falls nötig, während der Garzeit etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Mehl aufhäufen und eine Mulde in die Mitte drücken, eine Prise Salz zugeben. Die Eier einzeln in die Mulde schlagen, nach und nach mit dem Mehl verkneten. Falls der Teig zu zäh wird, ein weiteres Ei dazukneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit Frischhaltefolie umwickelt 30 Minuten an einem kühlen Ort ruhen lassen.

3. Mit einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und mit einem geeigneten Werkzeug in ca. 1 cm breite Tagliatelle schneiden. Auf einem sauberen Tuch trocknen lassen.

4. Die Lauchzwiebeln fein hacken und in einer beschichteten Pfanne mit vier Esslöffeln Öl anbraten. Etwa zwei Minuten bei starker Hitze braten, dann mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen.

5. In die Pfanne mit dem Bratfett den Wein, die Garnelen, einen Teelöffel Petersilie, eine Prise Salz und Pfeffer geben. Zwanzig Minuten garen, dann die Zucchini hinzufügen und alles zusammen ziehen lassen.

6. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Tagliatelle darin kochen. Abgießen, mit den Zucchini und Garnelen vermengen und servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Vorbereitung: 1 Stunde

Kochzeit: 30 Minuten

Ruhezeit für die Nudeln: 30 Minuten

14.49 Torte mit Zucchini und Mozzarella

800 g Zucchini	1 EL Olivenöl
2 Mozzarella	5 EL Milch
4 Sardellenfilets	1 Knoblauchzehe
2 EL geriebener Parmesan	1 Prise rote, scharfe Peperoni
2 EL geriebener Emmentaler	2 Eier
2 EL zerstoßene Grissini	Salz

Mozzarella gut abtropfen lassen und klein schneiden. Zucchini putzen und waschen. In schräge Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne Zucchini mit Knoblauch anbraten. Salzen, Deckel auflegen und acht Minuten garen. Dann Knoblauch entfernen.

Mozzarella mit klein geschnittenen Sardellen und einer Prise Peperoni würzen, mit Salz abschmecken. In einer Schüssel die Eier mit 5 EL Milch verquirlen. Dann Parmesan, Emmentaler und Grissini untermengen.

Backofen auf 180° vorheizen. Eine Form schichtweise mit Zucchini und Mozzarella füllen. Mit der Zubereitung aus Eiern und Käse bedecken und Form leicht schütteln, damit sich alles setzt. Im Ofen 30 Minuten backen. Nach der Garzeit, Torte aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Auf einen Servierteller geben, in Tortenstücke schneiden und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 35 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

14.50 Tortelli mit Zucchiniisoße

700 g Tortelli (Teigwaren mit Fleisch gefüllt)	2 Eigelb
6 mittelgroße Zucchini	30 g Parmesan
150 g frische Sahne	Salz
	1 Msp. Peperoncino

Tortelli in kochendem Salzwasser garen. In der Zwischenzeit Zucchini in Scheiben schneiden und in Salzwasser in ca. 5 Minuten bissfest kochen.

In einer Kasserolle Sahne, Eigelb, Parmesan und Peperoncino mischen, mit Salz abschmecken und alles zusammen erhitzen, aber nicht zum kochen bringen.

Zucchini abtropfen lassen und heiß unter die Sahneseife mischen. Tortelli mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in eine vorgewärmte Servierschüssel geben. Mit Zuchinisose anrichten und servieren.

Dazu empfehlen wir 'Castello di Brolio'. Ein Weißwein aus der Toscana.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

14.51 Tortellini mit Zucchini

500 g mit Ricotta und Spinat gefüllte Tortellini	1 Prise Muskatnuss
50 g Butter	100 g Robiola (Käse)
1 Zwiebel	1 TL gehackte frische Minze
3 Zucchini	4 EL geriebener Parmesan
100 g Sahne	Salz
	Pfeffer

Die 3 Zucchini abkochen. Eine davon in Streifen schneiden, die anderen beiden durch ein Sieb drücken. In einer Pfanne die Zwiebel mit Butter weich werden lassen, die in Streifen geschnittene und die durchpassierten Zucchini dazugeben. Anbraten lassen und dann die Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und den Robiola dazugeben. Alles vermengen und mit der Minze bestreuen.

Die Tortellini 8 Minuten lang in ausreichend Salzwasser abkochen. Abschütten, mit der vorbereiteten Sauce übergießen und mit dem Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Kochzeit 30 Minuten

14.52 Tortellini mit Zucchinisauce

400 g Tortellini (fertig gekauft)	1 Msp. Oregano
250 g Fleischtomaten	4 EL Sahne
6-8 Blätter Basilikum	1 Tasse Gemüsebrühe (Instant)
1/2 Bd. Petersilie	200 g kleine Zucchini
Salz	100 g frisch geriebener Parmesan
Pfeffer	

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch klein schneiden, Basilikum und Petersilie fein hacken. Tomaten, Basilikum und Gewürze in einen Topf ohne Deckel geben, zum Kochen bringen und 30 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 eindicken lassen, zum Schluss mit Sahne verfeinern. Zucchini grob raspeln, in Gemüsebrühe garen. Tortellini in Salzwasser 'al dente', d. h. bissfest, kochen, abgießen. Mit der Tomatensauce in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Abgetropfte Zucchini zugeben und

alles vermischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.53 Trulli mit Zucchini und Räucherlachs

1 rote Zwiebel	125 ml Milch
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
500 g Zucchini	400 g Trulli (ersatzweise Hörnchennudeln)
1 Bd. Basilikum	200 g Räucherlachs in Scheiben
1 unbeh. Orange	40 g geriebener Parmesan
200 g Doppelrahmfrischkäse	

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, in feine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, trockentupfen, putzen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln.

Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen fein hacken. Die Orange heiß abbrausen. Etwa die Hälfte der Schale abreiben und den Saft der Frucht auspressen.

Den Frischkäse in einem Topf mit Orangensaft und -schale verrühren. Ganz langsam zum Kochen bringen. Milch, Knoblauch, Zwiebel sowie Zucchini raspel zufügen, aufkochen und etwa 4 Min. köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Pasta auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und die Soße darüber geben. Die Räucherlachs-Streifen darauf anrichten und mit Parmesan bestreuen. Mit den beiseitegelegten Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 690 kcal; E 35 g, F 27 g, KH 78 g

14.54 Zucchetti mit Pastafüllung

300 g Hörnli Salzwasser, siedend	1 TL Butter oder Margarine
1 groß. Zucchetti (ca. 1 kg)	1 dl kräftige Gemüsebouillon
1/2 TL Salz	1.8 dl Soßen-Halbrahm
Pfeffer aus der Mühle	1 Bd. Petersilie, gehackt
FÜLLUNG	1 EL Oreganoblättchen, gehackt
300 g Rüepli, in Würfeli	100 g geriebener Gruyère
1 Knoblauchzehe, gepresst	Pfeffer aus der Mühle
	Oregano für die Garnitur

Hörnli al dente kochen, abgießen, kalt abspülen, abtropfen. Den oberen Drittel der Zucchini längs abschneiden, würfeln. Die Zucchini mit dem Löffel bis auf einen 1 cm dicken Rand aushöhlen, innen würzen. Zucchini-Inneres grob hacken.

FÜLLUNG: Rüepli, Knoblauch sowie Zucchini-Würfeli und -Inneres in der warmen Butter oder Margarine andämpfen, Bouillon dazugießen, ca. 5 Min. köcheln. Mit dem Rahm, den Kräutern, der Hälfte des Käses und den Hörnli mischen, würzen. Zucchini in eine gefettete ofenfeste Form legen, füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

BACKEN: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, garnieren.

LÄSST SICH VORBEREITEN: Zucchini 1/2 Tag im Voraus füllen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Backen: ca. 35 Min.

14.55 Zucchini-Pfannkuchen

1 EL Olivenöl

1 groß. Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

500 g Zucchini oder Zucchini,
in 1 cm große Würfel geschnitten

1 TL Basilikum, frisch gehackt oder getrocknet

1 EL Petersilie, gehackt

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Omelettenteig

150 g Mehl

1/2 TL Salz

3 dl Milch

3 Eigelb

1 EL Margarine oder Butter, flüssig

3 Eiweiß, steif geschlagen

Margarine oder Butter zum Braten Zwiebeln und Knoblauch im warmen Olivenöl andämpfen. Zucchiniwürfel zugeben, 10 Min. unter gelegentlichem Wenden braten. Kräuter und Gewürze zugeben. Offen auskühlen lassen (das Gemüse sollte keinen Saft ziehen).

Omelettenteig zubereiten. 2-3 Stunden ruhen lassen. Mit den Zucchiniwürfeln mischen, Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen. In einer Bratpfanne wenig Margarine oder Butter erhitzen, Pfannkuchen (Omeletten) nur auf einer Seite backen, überschlagen und in vorgewärmter Platte anrichten. Variante: Gratinierte Pfannkuchen 50 g geriebenen Parmesan und ca. 1 dl Kaffeerahm miteinander mischen, über die Pfannkuchen gießen, ca. 10 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Backofens überbacken.

14.56 Zucchini-Fenchel-Soße

4 Fenchelknollen (ca. 1,2 kg)	1 Becher Schlagsahne (200 ml)
4 Zucchini (600 g)	1 EL Kapern
5 EL Olivenöl	2 EL Pesto (italienische Basilikumpaste)
1/8 l Weißwein, halbtrocken	<i>Außerdem</i>
1 Knoblauchzehe	400 g Spaghetti
Salz	50 g Linsen, rote
Pfeffer	

1. Gemüse putzen, waschen, würfeln. Fenchel im heißen Öl 5 Minuten dünsten, dabei Wein zugießen. Zucchini zugeben, weitere 5 Minuten dünsten. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse dazudrücken. Würzen.

2. Inzwischen Nudeln kochen, dabei die roten Linsen in den letzten 5 Minuten mitgaren.

3. Sahne, Kapern und Pesto in die Soße geben. Abschmecken. Aufkochen. Soße mit Nudel-Linsen-Mischung anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.57 Zucchini-Gnocchi

Für die Gnocchi:

1 kg mehliges Kartoffeln
 2 Zucchini
 150 g Mehl
 100 g Hartweizengrießmehl
 1 EL geriebener Parmesan
 1 Ei
 Salz

Für die Soße:

1/2 kg Kirschtomaten
 4 EL Parmesan in Spänen
 4 Majoranzweige
 40 g Butter
 Salz
 Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser kochen. Abgießen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Püree auf einem Brett etwas abkühlen lassen.

Die Zucchini waschen und trocknen. Schälen und alla Julienne schneiden. Zum Kartoffelpüree geben. In der Mitte ein Loch machen und das Ei hineinschlagen. Mit einer Gabel unterrühren.

Über die Masse das Hartweizengrießmehl und drei Viertel des Weißmehls sieben. Den geriebenen Parmesan und eine Prise Salz dazu geben. Schnell verkneten und, immer wenig auf einmal, das restliche Mehl einarbeiten.

Mit einem Löffel walnussgroße Häufchen formen und auf ein mit Hartweizengrießmehl bestäubtes Tuch legen.

Die Tomaten kurz überbrühen, schälen, die Samen und das Wasser entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Leicht salzen. Die Majoranzweige grob hacken.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Hälfte der Butter schmelzen. Die Tomaten dazu geben, probieren und wenn nötig salzen. Pfeffern, die Hitze erhöhen, zwei Minuten kochen lassen und mit dem Majoran würzen. Vom Herd nehmen und die restliche Butter einrühren.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Gnocchi, immer nur wenige auf einmal, darin kochen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen mit einem Siebschöpfer herausnehmen. Auf einen vorgewärmten Servierteller geben, mit den Parmesanspänen bestreuen und die Tomatensoße darüber gießen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 15 Minuten

Zubereitung: 1 Stunde

14.58 Zucchini-Hackfleisch-Pie

4 Pellkartoffeln vom Vortag	Currypulver
2 Tomaten	2 TL Mehl
1 Zwiebel	100 ml Brühe
1 Knoblauchzehe	100 ml Sahne
2 EL Öl	500 g Zucchini
500 g Hackfleisch	100 g grüne Erbsen (TK)
Salz, Pfeffer	

Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen und kurz mit kochendem Wasser überbrühen. Dann abschrecken, häuten, vom Strunk befreien und würfeln. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Hack zufügen und krümelig anbraten, mit Salz, Pfeffer sowie Currypulver würzen. Das Hack mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Brühe sowie Sahne angießen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Hälfte Zucchiniwürfel und Kartoffeln vermengen und in vier kleine gefettete Auflaufformen geben. Etwas zusammendrücken.

Hackmasse samt Flüssigkeit einfüllen und ebenfalls andrücken. Übrige Zucchinistücke mit Erbsen mischen und auf dem Hack verteilen. Pie mit etwas Currypulver bestäuben und im Ofen ca. 30 Min. backen. \bar{U} Vorbereiten: ca. 20 Min.

Mengenangabe: 4 Personen:

Backen ca. 30 Min.

pro Person ca.: 500 kcal; E 25 g, F 29 g, KH 21 g

14.59 Zucchini-Lasagne

150 g Lasagneplatten	100 ml Sahne
Salz	200 ml Milch
600 g Zucchini	100 g geriebener Emmentaler
1 Bd. Petersilie	Pfeffer
125 g Kräuterfrischkäse	

Lasagneplatten in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Herausheben, abtropfen lassen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zucchini waschen, in Scheiben teilen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, hacken, mit Frischkäse, Sahne, Milch verrühren, Emmentaler bis auf 2 EL unterziehen. Salzen, pfeffern.

Eine Auflaufform fetten. Abwechselnd etwas Käsemilch hineingeben, darauf einige Zucchinischeiben legen, mit Lasagneblättern bedecken. Wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Den übrigen Käse darüber streuen. Im Ofen ca. 35 Min. backen.

TIPPS: Dazu passt ein bunter Blattsalat mit Joghurtdressing. Als Dessert schmeckt ein Fruchtsalat.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: 370 kcal; E 19 g, F 18 g, KH 33 g

14.60 Zucchini-Pie

700 g Zucchini oder Zucchetti	Muskat
2 EL Margarine oder Butter	1/4 TL Salz
60 g Margarine oder Butter	50 g Parmesan
40 g Mehl	2 Eier, verklopft
3 1/2 dl Milch	Margarine oder Butter zum Einfetten der Form
Pfeffer	

Gemüse mit der Röstiraffel reiben. In der Bratpfanne mit Margarine oder Butter unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten braten, die Flüssigkeit soll weitgehend verdampfen.

Margarine oder Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehl zugeben und kurz dünsten. Alle Milch aufs Mal dazugießen, unter ständigem Rühren aufkochen, Gewürze zugeben. Sauce abkühlen lassen, mit Parmesan, Eiern und Zucchini mischen, in Pie-, Spring- oder Gratinform geben (ca. 24 cm Ø).

Backen: 30 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

14.61 Zucchini-Quiche

6 Platten TK-Blätterteig (450 g)	3 Zucchini
2 Zwiebeln	1/2 TL getr. Oregano
4 EL Olivenöl	2 Eier
1 Pkg. Tomatenstückchen (500 g)	200 g Schafskäse
Salz, Pfeffer	

Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen lassen. Die Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl andünsten. Die stückigen Tomaten zufügen, salzen,

peffern und ca. 10 Min. köcheln lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Im übrigen Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Eier, Tomatensoße und zerbröckelten Schafskäse verrühren, die Zucchini unterheben. Den Rand und den Boden einer gefetteten Tarte- oder Springform (Ø 26 cm) mit Teig auslegen und die Füllung hineingeben. Die Quiche im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

pro Person: 830 kcal; E 21 g, F 57 g, KH 49 g

14.62 Zucchini-Quiche

Für den Teig

250 g Mehl

100 g kalte Butter

1 Prise Salz

1 Ei

Für den Belag

400 g Zucchini

50 g schwarze Oliven ohne Stein

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 Zweige Rosmarin

100 g Quark

3 Eier

100 g ger. Gruyère

1 EL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Teigzutaten glatt verkneten, evtl. etwas Wasser dazugeben. In Folie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.

Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Oliven in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenschütteln und die Nadeln von den Stielen zupfen. Alles mischen.

Quark, Eier, Käse sowie Tomatenmark verrühren, Zucchini Mischung unterziehen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Teig zwischen 2 Lagen Backpapier dünn ausrollen und dann in 2 gefettete Quicheformen (Ø ca. 16 cm) legen. Füllung daraufgeben und Quiches ca. 40 Min. backen. Evtl. mit Basilikum garniert servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Person: 445 kcal; E 17 g, F 27 g, KH 33 g

14.63 Zucchini-Sahne-Soße

400 g Zucchini	1/8 l Wein
1 Zwiebel	1/8 l Gemüsebrühe oder -fond
1 Bd. Petersilie, glatte	1 Becher Schlagsahne (250 g)
20 g Butterschmalz	2 EL Soßenbinder, (evtl. mehr) eventuell
Pfeffer	125 g Ziegen- oder Doppelrahmfrischkäse
Salz	<i>Außerdem</i>
Muskat	400 g Spaghetti

1. Zucchini waschen, Enden abschneiden. Zucchini längs in Scheiben, dann quer in Stifte schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Petersilie waschen, trockentupfen. Blättchen abzapfen, fein hacken.

2. Zwiebeln im heißen Fett glasig dünsten. Zucchini kurz mitdünsten, würzen. Wein und Brühe oder Fond zugießen, aufkochen. Bei geringer Hitze 3-4 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen Nudeln kochen. Sahne zu den Zucchini gießen, aufkochen. Soße eventuell leicht binden. Frischkäse unter Rühren darin schmelzen. Petersilie zufügen. Soße abschmecken. Alles anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.64 Zucchini-Tomaten-Quiche

1 Zucchini	<i>Außerdem</i>
250 g Kirschtomaten	1 Pkg. Blätterteig
250 g Ziegenfrischkäse	(fertig ausgerollt; Kühlregal)
3 Eier	2 EL Semmelbrösel
200 g Schlagsahne	100 g Ziegenweichkäse
Salz, Pfeffer	2 EL Knoblauchöl
Muskat	einige Blätter Basilikum

Die Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frischkäse, Eier und Sahne verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Blätterteig in die mit Backpapier ausgelegte Springform legen. Semmelbrösel aufstreuen. Zucchini und die Hälfte der Tomaten auf den Teig geben Ziegenfrischkäsemasse darauf verteilen. Den Ziegenweichkäse zerbröckeln und zusammen mit den restlichen Tomaten auf der Quiche verteilen. Die Oberfläche der Tomaten und Zucchini mit Öl bepinseln und die Quiche im Ofen etwa 30 Minuten backen. Temperatur auf 230 Grad (Umluft: 210 Grad) erhöhen und den Kuchen weitere 10 Minuten backen. Die Quiche zum Servieren mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu passt Salat.

Mengenangabe: 1 Springform (Ø 26 CM). Ergibt 10 Stücke

Backzeit: ca. 40 Minuten

Vorbereitung: 20 Minuten

pro Stück: 310 kcal / 1310 kJ; E 12 g, F 26 g, KH 8 g

14.65 Zucchini-Tomaten-Quiche

250 g Mehl	Pfeffer
Salz	200 g Sahne
3 Eier	100 g Creme fraîche
160 g Butter	1 EL Thymianblättchen
600 g festkochende Kartoffeln	100 g geriebener Parmesan
2 Zucchini	Muskat
5 mittelgroße Tomaten	

Mehl mit 1 Prise Salz, 1 Ei und Butter in Flöckchen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Mürbeteig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kühl stellen. Kartoffeln waschen. In Salzwasser mit aufgelegtem Deckel 15-20 Min. garen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in schmale Spalten oder Scheiben schneiden. Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen. Anschließend pellen und in dünne Scheiben schneiden. Mürbeteig in 2 Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils rund (Ø 25 cm) ausrollen. 2 gefettete Quiche-Formen (Ø 20 cm) mit dem Teig auskleiden. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Zucchini, Kartoffeln und Tomaten dachziegelartig auf die Mürbeteigböden schichten, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Eier mit Sahne, Creme fraîche, Thymianblättchen und 50 g Parmesan verquirlen. Guss mit Salz sowie Muskat würzen und über das Gemüse gießen. Die Quiches mit 50 g Parmesan bestreuen und im Backofen ca. 35 Min. backen. Quiches herausnehmen, etwas abkühlen lassen und nach Wunsch mit Thymian garniert servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Backen ca. 35 Min.

Kühlen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

Person ca.: 690 kcal; E 18 g, F 47 g, KH 48 g

14.66 Zucchini-Muffins

3 Zucchini (500 g)	Salz
50 g Sonnenblumenkerne	3 Eier
2 Zwiebeln	100 g Sahne
80 g Bergkäse	3 EL feiner Weizengrieß
1 Bd. Petersilie	Pfeffer
1 Zweig Minze	Fett für die Förmchen
1 1/2 EL Butter	

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten, dann beiseite stellen. Zucchini waschen, putzen und in feine Streifen hobeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Käse reiben. Petersilie und Minze waschen, Blätter fein hacken. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Zucchini darin drei Minuten dünsten, leicht salzen. Eier und Sahne in einer Schüssel mit Weizengrieß, geriebenem Käse, Sonnenblumenkerne und Kräuter verrühren. Zucchini und Zwiebeln dazugeben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Muffinförmchen fetten. Masse einfüllen und im vorgeheizten Backofen (Mitte, Umluft 160 Grad) 30 bis 35 Minuten backen. Blech herausnehmen, Muffins kurz ruhen lassen, dann aus den Förmchen lösen.

Mengenangabe: 1 Muffinblech mit zwölf Förmchen

14.67 Zucchiniquiche

175 g Mehl

50 g Butter

1 Prise Salz

Für die Füllung:

2 Zucchini

2 Schalotten

2 Eier

150 ml Sahne

150 ml Milch

50 g geriebener Gruyère

3 EL Olivenöl

Muskatnuss

Salz

Pfeffer

Für die Form:

10 g Butter

Für den Teig: Mehl aufhäufen und in die Mitte eine Mulde drücken, klein geschnittene Butter und eine Prise Salz in die Mulde geben, zügig mit den Händen verarbeiten, dabei ab und zu etwas Wasser zugeben, bis ein glatter Teig entsteht, eine Kugel formen und an einem kühlen Ort eine Stunde ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit für den Teig den Backofen auf 200° vorheizen. Eine runde Backform von 22 cm Durchmesser einfetten. Den Teig ausrollen und die Form damit auslegen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit einem Bogen Backpapier bedecken. Im Ofen zehn Minuten blindbacken.

Schalotten abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten dünsten, bis sie glasig sind.

Die beiden Enden der Zucchini abschneiden, dann waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten aus der Pfanne nehmen und statt dessen die Zucchinischeiben hinein geben. Fünf Minuten bei mäßiger Hitze braten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier mit einer Gabel verquirlen, die Sahne und Milch zugießen. Umrühren, salzen, pfeffern und einen Prise Muskatnuss zugeben.

Das Backpapier vom Teig entfernen und den Boden mit einem Drittel des Gruyeres bestreuen. Schalotten, Zucchini und die Hälfte des restlichen Käses mischen und die Zubereitung auf den Teig geben. Mit der Eiersahne übergießen und mit dem übrigen Gruyère-Käse bestreuen.

Temperatur des Backofens auf 170° senken. Die Quiche in den Ofen schieben und 30 bis 40 Minuten backen, bis sie goldgelb ist.

Empfohlener Wein Aquileia Refosco

Mengenangabe: 4 Personen

Ruhezeit: 1 Stunde

Garzeit: 50 Minuten

Vorbereitung: 20 Minuten

Pro Portion: 744 kcal

14.68 Zucchinispieß auf Ingwernudeln

1 EL Radieschensprossen	1/4 Paprika
1 EL Sesam	1 Zucchini
1 EL Butterschmalz	300 g Hackfleisch
1/2 TL Ingwer	Salz, Pfeffer
70 g Eiernudeln	10 g Butter
1/2 Frühlingszwiebel	1/2 TL Curry
1 Knoblauchzehe	1 TL rosa Strauchbeeren
1/4 Zwiebel	1 Ei

Nudeln in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen, abseihen. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, Längsscheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika und Frühlingszwiebeln säubern, in Streifen schneiden. Hackfleisch mit Ei, Zwiebeln, Knoblauch, Beeren und etwas Curry gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Zucchiniblätter auslegen, mit Hackmasse bestreichen, einrollen und auf Holzspießchen auffädeln. Spießchen in Butterschmalz beidseitig goldbraun durchbraten. Paprika und Frühlingszwiebeln in Butterschmalz glasig angehen lassen, Nudeln und Ingwer zufügen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen, gut durchschwenken. Frische Butter in Pfanne erhitzen, Sesam zugeben, kurz aufwallen lassen, dann die Radieschensprossen dazu und mit einschwenken. Ingwer-Gemüsenudeln auf flachen Teller oder Chinateller als Bett anrichten, Spießchen darauf setzen und Sesambutter mit Sprossen darüber verteilen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

14.69 Zucchinispießchen auf Ingwernudeln mit Sesambutter

1/2 TL Ingwer	1/4 Zwiebel
70 g Eiernudeln	1/4 Paprika
1/2 Frühlingszwiebel	1 mittl. Zucchini
1 Knoblauchzehe	300 g Hackfleisch (Rind/Schwein)

Jodsalz, Pfeffer	1 TL rosa Strauchbeeren
10 g Butter	1 Ei
1 EL Butterschmalz	1 1/2 EL Radieschensprossen
1/2 TL Curry	1 EL Sesam

Eiernudeln in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen, abseihen. Die Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, Längsscheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika und Frühlingszwiebeln säubern, in Streifen schneiden. Hackfleisch mit Ei, Zwiebeln, Knoblauch, Beeren und etwas Curry gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Zucchiniblätter auslegen, mit Hackmasse bestreichen, einrollen und auf Holzspießchen auffädeln. Spießchen in Butterschmalz beidseitig goldbraun durchbraten. Paprika und Frühlingszwiebeln in Butterschmalz glasig angehen lassen, Nudeln und Ingwer zufügen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen, gut durchschwenken. Frische Butter in Pfanne erhitzen, Sesam zugeben, kurz aufwallen lassen, dann die Radieschensprossen dazu und miteinschwenken. Ingwer-Gemüsenudeln auf flachem Teller oder Chinateller als Bett anrichten, Spießchen darauf setzen und Sesambutter mit Sprossen darüber verteilen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

14.70 Zucchinitorte

1 Pkg. TK-Blätterteig	4 EL geriebener Parmesan-Käse
50 g Zwiebeln	1 Suppenwürfel
1 Pkg. (oder Dose) geschälte und grob gehackte Tomaten	3 Zucchini
3 Eier	1 halbes Glas Öl
2 EL Sahne	Salz
	Pfeffer

Zwiebel abziehen, fein hacken und in 2 EL Öl anrösten Tomaten und Suppenwürfel zugeben, 10 Minuten kochen lassen Zucchini putzen, in Scheiben schneiden und im heißen Öl ausbacken Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und beiseite geben.

Eier und Sahne verquirlen, Parmesan-Käse unterrühren Zucchini und Tomatensoße zugeben, gut mischen.

Blätterteig auftauen lassen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den Tortenboden einer gefetteten Springform damit auslegen und Zucchini darin verteilen Torte im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen Hitze auf 180 Grad verringern und Torte 10 Minuten weiterbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit 40 Minuten

Zubereitung 20 Minuten

15 Pasteten, Terrinen

15.1 Terrine mit Krabben und Zucchini

350 g rundkörniger Reis	5 EL Mayonnaise
300 g mittelgroße Garnelenschwänze ohne Schale, frisch oder aus der Tiefkühltruhe	1/2 Strauß Schnittlauch und etwas Dill
3 Zucchini	1 Zitrone
1 EL Ketchup	2 EL Olivenöl
3 Tropfen Tabascoße	Salz
	weißer Pfeffer

Zucchini in Salzwasser mit dem Saft der halben Zitrone 3 Minuten ankochen. Zucchini herausnehmen und abkühlen.

Im Gemüswasser Garnelen 2 Minuten bissfest garen, herausnehmen und abkühlen.

Reis in sprudelndem Salzwasser nicht zu weich kochen. Abgießen.

Restlichen Zitronensaft, Tabasco, Ketchup und Öl in eine Schale geben und mit einer Gabel kräftig schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch und Dill, gehackt dazugeben und den Reis damit anrichten.

Garnelen am Rücken öffnen und schwarzen Darm entfernen, grob zerkleinern mit Mayonnaise mischen und unter den Reis heben.

Plumecakeform mit Alufolie auslegen. Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden und auf Grund und Seitenwänden verteilen.

Reismasse vorsichtig eindrücken und 1 Stunde ruhen lassen.

Auf Servierteller stürzen und je nach Belieben mit Ketchup und Tabasco angerichteter Mayonnaise servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 35 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde

Kochzeit: 30 Minuten

15.2 Zucchinipastete

Für den Teig:

1/2 Tasse Öl,
500 g Mehl,
2 EL Olivenöl,
2 EL Zitronensaft,
1 Tasse Wasser,
1 TL Salz

Sonstiges

2 kg Zucchini (dünne Scheiben),
3 Kartoffeln (dünne Scheiben),
Salz,
Pfeffer,
1/2 Tasse Minze (klein geschnitten),
1 kg Galomisithra (Ziegenquark)

Für den Teig Wasser, Öl, Zitronensaft, Salz und Mehl gut verkneten und zwei Teigplatten ausrollen. Ein mit Olivenöl bestrichenes Tapsi oder Auflaufform mit einer Teigplatte auslegen. Eine Lage Kartoffelscheiben darauf schichten und darauf den mit Minze gemischten Käse und die Zucchinischeiben legen. Darauf die Zucchinischeiben, die gewürzte Käsemasse usw. bis kein Gemüse mehr übrig ist.

Zum Schluss die Form mit der zweiten Teigplatte schließen, Öl darüber gießen und mit Sesam bestreuen. Die Pastete mit einem scharfen Messer in Portionen einschneiden und zwar bis zum Boden und in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben und goldgelb backen (ca. 30 Minuten).

16 Reisgerichte

16.1 Zucchini-Risotto

1 Zwiebel	9 dl Gemüsebouillon
1 EL Olivenöl	500 g Zucchini
2 Zweiglein Thymian	1 EL Olivenöl
300 g Risottoreis	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2 dl Weißwein (z.B. Riesling)	

Zwiebel fein hacken. Öl warm werden lassen. Zwiebel und Thymian andämpfen. Reis unter Rühren glasig dünsten. Bouillon aufkochen. Wein zum Risotto geben und vollständig einkochen. Bouillon nach und nach begeben, sodass der Reis immer knapp damit bedeckt ist. Reis unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln. Thymian herausnehmen. Zucchini dazureiben, ca. 4 Min. fertig köcheln. Öl daruntermischen. Risotto würzen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 358 kcal / 1501 kJ; E 8 g, F 8 g, KH 63 g

17 Salate

17.1 Bunter Sommersalat

400 g Kartoffeln kleine festkochende	2 EL Sonnenblumenöl kaltgepresstes
600 g Bohnen junge grüne	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6 Zweig(e) Bohnenkraut	150 g Zwiebeln kleine rote
2 TL Gemüsebrühe gekörnte	300 g Paprikaschoten gelbe
0.5 TL Meersalz (knapp)	300 g Zucchini junge
2 EL Rotweinessig	500 g Tomaten reife, aromatische
6 EL Apfelessig	1 Handvoll Kräuter, frisch gehackt
1 EL Senf mittelscharf	200 g Schafkäse
4 EL Olivenöl kaltgepresstes	

1. Die Kartoffeln bürsten. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Das Bohnenkraut zusammenbinden.
2. 1/4 l Wasser mit dem Bohnenkraut und der Brühe aufkochen. Die Bohnen und die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen (probieren, ob die Bohnen weich sind), und herausnehmen. Die Kartoffeln noch 5 - 10 Minuten kochen lassen.
3. Das Salz mit dem Essig verrühren. Den Senf, beide Ölsorten und 3 El. heißes Wasser damit verquirlen. Mit Pfeffer würzen.
4. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Bohnen zur Sauce geben.
5. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden, die Tomaten achteln. Die Kräuter dazugeben. Alles mischen und den Salat etwa 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
6. Den Schafkäse würfeln, die Hälfte unter den Salat heben, den Rest darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1500 kJ

17.2 Bunter Wintersalat

100 g Feldsalat	4 EL Mascarpone (italienischer Frischkäse)
300 g Chicorée	2 EL Zitronensaft
3 Frühlingszwiebeln	3 TL Ahornsirup
200 g Zucchini	Salz
1 Apfel kleiner	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Kiwis	1 EL Olivenöl
200 g Maiskörner aus der Dose	3 EL Schnittlauchröllchen

1. Den Feldsalat waschen, putzen und abtropfen lassen. Vom Chicorée die schlechten Blätter abnehmen, die Stauden waschen, am Wurzelende den bitteren Keil herausschneiden und die Stauden in Streifen schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zucchini halbieren oder vierteln und in Scheibchen schneiden.
3. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden. Die Kiwis schälen, vierteln, die Stielansätze ausschneiden und die Viertel in Scheiben schneiden. Alle Salat-zutaten mit den Maiskörnern mischen.
4. Den Mascarpone mit dem Zitronensaft, dem Sirup, etwas Salz und Pfeffer und dem Öl verrühren, unter den Salat heben und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

980 kJ

17.3 Erdbeer-Zucchini-Carpaccio

2 klein. Zucchini (200 g)	weißer Pfeffer (frisch gemahlen)
1/4 l Wasser	3 EL Pflanzenöl
Salz	2 TL Walnussöl
150 g Erdbeeren	2 EL geröstete Pinienkerne
Salz	einige Kerbelblätter
4 EL lieblichen Cidre	

Die Zucchini waschen, die Spitze und den Stängelansatz entfernen. Die Zucchini in der Mitte halbieren und längs in feine Scheiben hobeln. Salzwasser in einem Topf auf höchster Einstellung ankochen, die Zucchinis Scheiben zugeben und darin 2 Min. kochen. Herausnehmen, eiskalt abschrecken und alles gut abtropfen lassen. Die Erdbeeren waschen, die Blütenansätze entfernen und die Früchte in sehr dünne Scheiben schneiden. Zucchini- und Erdbeerscheiben auf 4 Tellern hübsch anordnen. Cidre, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und über das Carpaccio träufeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7-9 etwa 2 Min. bräunen. Herausnehmen, abkühlen lassen und über das Carpaccio geben. Mit Kerbelblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.4 Griechischer Zucchini-Salat

500 g kl. Zucchini	2 EL Weinessig
1 Tasse Wasser	Salz
1 TL Salz	4 EL Olivenöl
2 hartgekochte Eier	4 -5 Blättchen frisches Basilikum

Geputzte Zucchini im Ganzen mit 1 Tasse Wasser und Salz auf höchster Einstellung zum Kochen bringen, in 5 - 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 weickochen. (Die Kochzeit hängt von der Größe ab.) Zucchini herausnehmen, abtropfen lassen, anschließend in Vs cm dicke Scheiben schneiden. Eier pellen, in Scheiben schneiden, mit den Zucchinischeiben mischen. Essig, Salz, Öl und in Streifen geschnittenes Basilikum zu einer Salatsoße verrühren, über den Salat geben und gut abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.5 Indischer Zucchini-Reis-Salat

400 ml Wasser	<i>Marinade</i>
Salz	2 EL Essig
200 g Reis	4 EL Öl
400 g sehr kleine Zucchini	2 EL Mangochutney
1/4 frische Ananas	Salz
250 g gebratenes Hähnchenbrustfilet	Pfeffer
	Curry

Wasser mit Salz ankochen, Reis einstreuen, aufkochen und 20 Minuten quellen lassen Zucchini! in dünne Scheiben, Ananasfruchtfleisch und Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade bereiten, über die Salatzutaten geben, mischen und durchziehen lassen. Salat vor dem Servieren abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.6 Kartoffelsalat mit Zucchini

3 EL Zitronensaft	1 EL gehackte Petersilie
1 EL Apfelessig	250 g Zucchini
Salz	600 g kleine Kartoffeln
Pfeffer	200 g Champignons
4 EL Olivenöl	2 Zweige Kerbel
150 ml Brühe	

2 EL Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Brühe verquirlen. Petersilie zufügen.

Die Zucchini waschen, putzen und in feine Stifte schneiden bzw. grob raspeln. Mit dem Dressing mischen und zugedeckt etwas ziehen lassen.

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen, pellen und halbieren. Vorsichtig mit dem übrigen Zitronensaft unter die Zucchinimischung ziehen.

Champignons putzen, feucht abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Sofort unter den

Salat heben. Kerbelzweige abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Den Kartoffelsalat damit bestreuen und evtl. mit Paprikawürfeln garniert servieren.

TIPP Kerbel schmeckt intensiv und gibt dem Salat eine asiatische Note. Man kann ihn auch durch Petersilie ersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zuber.: 20 Min.

pro Person: 200 kcal; E 4 g, F 11 g, KH 21 g

17.7 Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone

2 Kohlrabi, junge zarte	Salz
1 Zucchini, mittelgroßer	weißer Pfeffer aus der Mühle
1/4 Wassermelone (etwa 300 g)	4 EL kaltgepresstes Öl (beispielsweise Traubenkernöl)
2 EL Weinessig	3 Zweige Zitronenmelisse
2 EL trockener Weißwein oder Sherry	
1/2 TL Honig, flüssig	

1. Kohlrabi schälen und putzen, dabei die zarten feinen Blättchen beiseite legen. Kohlrabi auf der Rohkostreibe raspeln. Zucchini waschen, Blütenstielansatz herausschneiden und das Fruchtfleisch ebenfalls raspeln oder in dünne, gleich lange Stifte schneiden. Die Melone entfernen und mit einem Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch Kugeln abstechen. Alles auf einer Platte anrichten.

2. Essig mit Wein, Honig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und die Marinade über die Rohkost träufeln. Die Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden, zum Schluß über die Rohkost streuen. Mit Kohlrabiblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.8 Kürbissalat

500 g Kürbis, ca.	<i>Soße:</i>
4-6 klein. feste Zucchini (ca. 400 g)	Pfeffer aus der Mühle
1/8 l Salzwasser	2-3 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl	4-5 EL Olivenöl
1 Zitronenscheibe	1 Zweig Zitronenmelisse
1 Lorbeerblatt	

Kürbis schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Stiel- und Blütenansatz der Zucchini entfernen und fein schneiden. Salzwasser, Olivenöl, Zitronenscheibe und Lorbeerblatt aufkochen. Gemüse portionsweise bissfest garen (oder auf dem Siebeinsatz

dämpfen). Herausnehmen und gut abgetropft auf einer Platte anrichten. Kochflüssigkeit bis auf 2 EL einkochen.

Soße: Kochflüssigkeit, Pfeffer, Zitronensaft und Öl verrühren, über das Gemüse geben und zugedeckt ziehen lassen. Vor dem Servieren mit abgezapften Zitronenmelisseblättchen bestreuen. Mit in Butter gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitung 45 Min.

pro Person ca.: 225 kcal / 940 kJ; E 3 g, F 19 g, KH 9 g

17.9 Lammfrommer Salat

4 Blatt Frühlingsrollenteig (30 x 30 cm)	1 Ei
2 EL Kreuzkümmel gehackt	100 g geriebenes Toastbrot mit gehackten Kräutern
1 Glas Artischocken	2 Bd. Rucolasalat und ggf. andere Salate zum Garnieren
1/2 Knoblauchzehe	2 EL Balsamico
Salz, Pfeffer aus der Mühle	3 EL Rapsöl
1 Glas Paprika rot	1 EL geröstete Pinienkerne
1 Glas Mini-Mais	
4 Lammlachse	
2 EL Mehl zum Panieren	

Den Frühlingsrollenteig in gleichmäßige Dreiecke schneiden, mit Wasser einstreichen und mit dem gemahlene Kreuzkümmel bestreuen. Im 220 °C heißen Ofen goldgelb backen. Die Artischocken waschen und gut abtropfen lassen. Zusammen mit der halben Knoblauchzehe sowie Salz und Pfeffer pürieren. Das fertige Püree kalt stellen. Die Paprika und den Mini-Mais in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Lammlachse von allen Seiten kräftig würzen und mit Mehl, verrührtem Ei und dem Kräutertoastbrot panieren. Anschließend in Butter (erhitzt bis sie nussbraun ist) langsam goldgelb braten. Beim Anrichten Artischockenmus und Kreuzkümmelkekse zu einem Türmchen schichten. Die vorbereiteten Blattsalate mit einer Vinaigrette aus Balsamico und Rapsöl marinieren. Dabei noch etwas Vinaigrette aufbewahren. Salate um das Türmchen herum anrichten und nun Paprika und Mini-Mais ebenfalls dazwischen verteilen und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren und zum Schluss die Lammlachse anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

17.10 Lauwarmer Gemüsesalat mit Roastbeef

4 Möhren (etwa 400 g)	1 Zitrone, Saft
2 Zucchini (etwa 400 g)	Salz
4 EL Olivenöl	Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Roastbeef in dünnen Scheiben	1 Bd. Basilikum

1. Die Möhren und die Zucchini waschen. Die Möhren schälen. Die Zucchini von Blüten- und Stengelansätzen befreien. Die Möhren und die Zucchini auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei schwacher Hitze in etwa 5 Minuten bissfest garen.
3. Das Roastbeef in schmale Streifen schneiden.
4. Das Gemüse mit dem Öl und dem Roastbeef in eine Schüssel geben.
5. Alles mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen, trocken-schütteln und die Blättchen über der Schüssel abzupfen. Den Gemüsesalat gut mischen und noch lauwarm servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

930 kJ

17.11 Lauwarmer Zucchetti-Salat

1/2 Zwiebel	Salatsauce
600 g Zucchetti, ca.	

Zwiebeln klein schneiden, Zucchetti in große Würfel schneiden, diese al dente kochen und mit der Salatsauce vermischen.

17.12 Linguine-Salat

400 g Linguine/Bavette, in ca. 10 cm lange Stücke gebrochen	<i>Sauce</i>
Salzwasser, siedend	1 1/2 Zitrone, nur Saft (ca. 1 1/4 dl)
300 g Zucchini, längs halbiert, in Scheib- chen	5 EL Sonnenblumenöl
100 g feiner Rucola	beiseite gestellte Kochflüssigkeit
100 g entsteinte grüne Oliven, in Vierteln	3 EL geriebener Parmesan
	1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Teigwaren «al dente» kochen, ca. 1 dl Kochflüssigkeit für die Soße beiseite stellen, Teigwaren kalt abspülen, abtropfen, in eine Schüssel geben. Restliche Zutaten daruntermischen.

Sauce: Alle Zutaten gut verrühren, Soße würzen, über den Salat gießen, mischen.

Lässt sich vorbereiten: Teigwaren 1/2 Tag im Voraus kochen, mit Zucchini und Oliven mischen, Soße (ohne Schnittlauch) zubereiten, beides separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 30 Min. vor dem Servieren herausnehmen, Salat fertig zubereiten.

Mengenangabe: 8 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Pro Person: 297 kcal / 1241 kJ; E 9 g, F 11 g, KH 40 g

17.13 Melonen-Zucchini-salat

1 Zucchini, in feinen Scheiben	1 Msp. weißer Pfeffer
1 Schnitz Wassermelone, entkernt, geschält, in feinen Scheiben	1 EL Champagner- oder Weißweinessig
	2 EL Öl
<i>SAUCE</i>	1 EL Haselnussöl
1/2 TL Salz	einige Blättchen Basilikum, als Garnitur

Zucchini- und Melonenscheibchen abwechslungsweise auf einer Platte anrichten.

Sauce: Alle Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren, darübergeben. Mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

17.14 Nudel-Zucchini-Salat

3 EL Salatmayonnaise	400 g kleine, schlanke Zucchini
schwarzer Pfeffer	Salz
1 Knoblauchzehe	200 g kurze Makkaroni (oder andere Nu- deln)
3 EL Rapsöl	

Die Nudel in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen und in schräge, dünne Scheiben schneiden. Das Rapsöl in einer großen Pfanne leicht erhitzen, den Knoblauch schälen und dazupressen, die Zucchini-scheiben von jeder Seite 1/2 - 1 Minute braten. Herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, mit den Nudeln mischen. Salatmayonnaise und Joghurt verrühren, salzen und pfeffern, unter den Salat mengen.

17.15 Nudelsalat mit Pesto

3 Bd. Basilikum	Salz
0.5 Bd. Petersilie	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3 Knoblauchzehen	2.5 l Gemüsebrühe aus Würfeln
2 EL Pinienkerne	1 TL Pflanzenöl
50 g Parmesan frisch geriebener	250 g Bandnudeln
50 g Pecorino (italienischer Schafkäse) frisch geriebener	300 g Zucchini
100 ml Olivenöl kaltgepresstes	100 g Brunnenkresse
	200 g Thunfisch aus der Dose ohne Öl

1. Die Kräuter waschen, trockenschleudern und die Blättchen von den Stielen zupfen.
 2. Die Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden.
 3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Wenden bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht Farbe annehmen und angenehm zu duften beginnen.
 4. Die Kräuter mit dem Knoblauch und den Pinienkernen im Mörser zerreiben. Das Püree in eine Schüssel geben und nach und nach mit dem Käse, dem Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Pesto zugedeckt für etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
 5. Die Gemüsebrühe mit dem Pflanzenöl in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Nudeln hineinschütten, einmal umrühren und etwa 8 Minuten kochen lassen. Nach etwa 6 Minuten prüfen, ob die Nudeln schon gar sind, sie dürfen nicht zerkochen, sondern sollen noch 'Biß' haben, 'al dente' sein, wie man in Italien sagt.
 6. Die Zucchini waschen, die Stielansätze und Enden entfernen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Brunnenkresse waschen, trockenschleudern und die Blättchen von den Stielen zupfen.
 7. Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen; dabei 3 El. vom Kochsud auffangen und unter den Pesto mischen. Den Thunfisch in kleine Stücke zerteilen.
 8. Die Nudeln mit den Zucchini, der Brunnenkresse, dem Thunfisch und dem Pesto mischen und den Salat zugedeckt bis zum Servieren durchziehen lassen.
- Nudelsalat ist ein sehr sättigendes Gericht.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Ruhezeit 60 Minuten

3600 kJ

17.16 Paprika-Zucchini-Salat

1 rote Paprikaschote	2 EL Joghurt (evtl. mehr)
150 g Zucchini	1 Msp. Senf
1 Frühlingszwiebeln (evtl. mehr)	Satz
<i>Sauce</i>	Pfeffer
1 EL Salatmayonnaise	1 Pr. Zucker

Paprikaschote und Zucchini putzen, waschen, in hauchdünne Streifen schneiden. Vorbereitete Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Für die Salatsauce alle Zutaten miteinander verrühren, die Sauce über die Salatzutaten gießen, vermengen und ca. 2 Stunden durchziehen lassen. Salat vor dem Servieren nochmal abschmecken. 5 g Eiweiß, 7 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 654 kJ, 156 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 15 min.

17.17 Römischer Salat mit Gorgonzola

1 Kopf Römischer Salat (etwa 300 g)	3 EL Magerquark
100 g Radicchio	1.5 EL Sherryessig
100 g Zucchini	Orangensaft etwas
2 Schalotten	Salz
40 g Gorgonzola	4 Zweig(e) Portulak oder 1/2 Bund Petersilie
3 EL Sahne	lie

1. Von beiden Salaten die Blätter vom Strunk lösen, waschen, trockenschleudern, in Stücke reißen und in eine Salatschüssel geben.
2. Die Zucchini waschen, trockenreiben und würfeln. Die Schalotten kleinhacken und mit den Zucchiniwürfeln unter den Salat mengen.
3. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit der Sahne, dem Quark und dem Essig cremig rühren und soviel Orangensaft dazugeben, bis die Sauce flüssig ist. Die Sauce mit Salz und eventuell noch etwas Essig abschmecken und unter den Salat heben.
4. Den Portulak abbrausen, trockentupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen, kleinschneiden und über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

230 kJ

17.18 Roher Zucchini-Salat

400 g Zucchini	Pfeffer aus der Mühle
200 g Tilsiter, Greyerzer oder Emmentaler	1 TL milder Senf
1 Bd. Radieschen	1 Zwiebel, gehackt
<i>Sauce</i>	3 EL Essig
1/4 TL Salz	4 EL Oliven- oder anderes Öl
	1 Bd. Schnittlauch, geschnitten

Vorbereiten: Zucchini und Käse an der Röstiraffel reiben. Radieschen achteln.

Sauce: Alle Zutaten mischen, drübergießen, sofort mischen, ca. 1/2 Stunde zugedeckt

ziehen lassen. Schnittlauch drüberstreuen.

17.19 Salat mit Zucchini

3 EL Zitronensaft	1 EL gehackte Petersilie
1 EL Apfelessig	250 g Zucchini
Salz	600 g kleine Kartoffeln
Pfeffer	100 g Champignons
4 EL Olivenöl	2 Zweige Kerbel
150 ml Brühe	

2 EL Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Brühe verquirlen. Petersilie zufügen.

Die Zucchini waschen, putzen und in feine Stifte schneiden bzw. grob raspeln. Mit dem Dressing mischen und zugedeckt etwas ziehen lassen.

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen, pellen und halbieren. Vorsichtig mit dem übrigen Zitronensaft unter die Zucchini Mischung ziehen.

Champignons putzen, feucht abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Sofort unter den Salat heben. Kerbelzweige abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Den Kartoffelsalat damit bestreuen und evtl. mit Paprikawürfeln garniert servieren.

TIPP Kerbel schmeckt intensiv und gibt dem Salat eine asiatische Note. Man kann ihn auch durch Petersilie ersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

p. P. ca.: 200 kcal; E 4 g, F 11 g, KH 21 g

17.20 Tomaten - Zucchini - Salat

500 g Tomaten (im Sommer am besten Eier- tomaten)	Salz
200 g Zucchini	Zucker
150 g frische Egerlinge oder Champignons	grob gemahlener Pfeffer
100 g Holland-Gouda, alt	1 Bd. frisches Basilikum oder
3 EL Rotweinessig	1/2 TL getrocknetes Basilikum und
5 EL Olivenöl	1/2 TL Oregano

Die Tomaten und Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Egerlinge putzen, waschen und feinblättrig schneiden. Alle Zutaten schuppenförmig auf einer Platte anrichten. Den Gouda mit der Gemüsereibe in feine Späne hobeln und darüberstreuen.

Essig, Öl, Salz und Zucker zu einer Marinade verrühren. Den Salat mit grobem Pfeffer und den Kräutern bestreuen. Zum Schluss die Marinade darüberträufeln.

Auf einer Edelstahlreibe lässt sich der Käse mühelos in Späne hobeln.

Tipp: Dazu ein Knoblauchbrot servieren: Stangenweißbrot in fingerdicke Scheiben schneiden, dabei jedoch nicht ganz durchschneiden, so dass das Brot an der unteren Rinde noch zusammenhängt. Zwischen die Scheiben jeweils ein haselnussgroßes Stück Knoblauchbutter geben. Zusammendrücken und in Alufolie einwickeln. Bei 220 Grad 15 Minuten im Ofen backen. Heiß servieren.

17.21 Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlingen

400 g Pfifferlinge, kleine, frische	400 g Zucchini
100 g Schalotten	1 Bd. Basilikum
3 EL Öl	6 EL Öl
Salz	2 EL Rotweinessig
Pfeffer, schwarz	1 EL Balsamessig
400 g Tomaten	

Pfifferlinge gründlich putzen, evtl. waschen und trockentupfen. Schalotten pellen, fein würfeln, in Öl glasig dünsten. Pfifferlinge zugeben, ca. 10 Min. unter Wenden dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen Tomaten einritzen, überbrühen, abziehen; achteln, dabei entkernen und den Stielansatz entfernen. Zucchini waschen, trockenreiben, putzen, in Scheiben schneiden. Basilikum abspülen, trockentupfen, Blättchen grob hacken.

Öl, Rotweinessig und Balsamessig zur Salatsauce verrühren. Pfifferlinge mit Flüssigkeit, Tomaten und Zucchini mit der Sauce vermischen, ca. 15 Min. durchziehen lassen. Abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.22 Warmer portugiesischer Salat

500 g Pellkartoffeln	1 EL gehackte Petersilie
500 g kleine Zucchini	1 TL Oregano
1/4 l Gemüsebrühe	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
1 TL scharfer Senf	6 EL Öl
1 TL Essig	

Kartoffeln pellen und noch warm in Würfel schneiden. Zucchini in Würfel schneiden, in der Brühe ankochen und 5 Minuten garziehen lassen, sie müssen noch bissfest sein. Zucchini zu den Kartoffeln geben.

Knoblauchzehe zerdrücken, mit Senf, Essig, Kräutern, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und über die warmen Salatzutaten geben. Sofort servieren. Beilage: gegrillte Sardinen.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.23 Zucchini Farmersalat

600 g grüne und gelbe Zucchini, in feine Rädchen geschnitten	1 TL Senf, grobkörnig
<i>Sauce</i>	1 EL Zitronensaft
1/4 TL Salz	1 EL Kräuternessig
einige Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle	1 TL Sojasauce
	2 EL Joghurt
	2 EL saurer Halbrahm

Alle Zutaten für die Sauce mischen, über die Zucchini gießen, sofort vermischen und 1/2 Stunde ziehen lassen.

17.24 Zucchini-Champignon-Salat

150 g Zucchini	grob zerstoßener schwarzer Pfeffer
150 g Champignons	60 ml trockener Weißwein
1 kl. Knoblauchzehe	1 EL Zitronensaft, evtl. mehr
3 EL Öl	4 Stängel Oregano
Salz	

Vorbereitete Zucchini in Scheiben oder grobe Stifte schneiden. Knoblauch in feine Scheibchen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, zuerst die Zucchini auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 von allen Seiten kurz andünsten, salzen, aus dem Öl heben, auf einer Platte anrichten. Dann die Champignonscheiben ins Öl geben, andünsten, salzen, ebenfalls aus dem Öl heben und zu den Zucchini geben. Beides mit grobem Pfeffer bestreuen. Knoblauch in dem restlichen Öl anbraten, mit Weißwein ablöschen, mit Zitronensaft abschmecken. Oreganoblättchen von den Stielen zupfen, über das Gemüse streuen. Den Weinsud darübergießen. Das Ganze gut durchziehen lassen, gut abschmecken. Beilage: frisches Baguettebrot.

Mengenangabe: 2 Portionen

430 kcal / 1801 kJ; E 6 g, F 35 g, KH 12 g

17.25 Zucchini-Champignon-Salat

einige Cocktailtomaten	1 EL Sojasauce
1 Bd. Basilikum	4 EL Balsamico Essig
6 EL kaltgepresstes Rapsöl	150 g Champignons
Salz, Zucker, Pfeffer	300 g Zucchini

Essig und Sojasaße verrühren, Salz und Zucker darin auflösen. Pfeffer zufügen und das Öl unterschlagen. Zucchini unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, trocken tupfen und in Streifen oder dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in Streifen oder Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Einige Blätter für die Garnitur zurück lassen, den Rest fein schneiden. Zucchini, Champignons und Basilikum in einer Schüssel locker mischen. Die Marinade unterheben und alles im Kühlschrank 20 Minuten durchziehen lassen. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Vor dem Servieren den Salat mit Basilikumblättchen und Tomatenhälften garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

17.26 Zucchini-Feta-Salat

1 Knoblauchzehe	1 TL Rosmarin
1 Avocado	2 EL Olivenöl
3 EL Limettensaft	50 ml Brühe
50 ml Brühe	100 g Fetawürfel
500 g Zucchini	500 g Tomaten

Knoblauchzehe, Fleisch der Avocado, Limettensaft, Brühe pürieren, würzen. Zucchini in Scheiben mit Rosmarin in Olivenöl 5 Min. braten. Brühe zugießen, würzen. 3 Min. garen. Kalt auf eine Platte geben. Fetawürfel, Avocadomus, Tomaten in Scheiben obenauf legen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person ca.: 230 kcal; E 8 g, F 19 g, KH 6 g

17.27 Zucchini-Karottensalat

300 g Zucchini	1 Bd. Petersilie
300 g Karotten	etwas Salz
6 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
1 Zitrone, Saft von	Petersilie zum Garnieren
3 EL Weinessig	

Vorbereitung: Zucchini putzen, waschen, vierteln und in fingerlange Stücke schneiden; Karotten schälen, waschen und in ebensolche Stücke schneiden; etwas Salzwasser mit

einem Schuss Zitronensaft versehen und die Karotten darin ca. 8 Minuten lang kernigweich kochen; danach in einem Sieb gut abtropfen lassen; Zucchini in Salzwasser ca. 3 Minuten kochen und dann ebenfalls abtropfen lassen; Petersilie waschen und fein hacken.

Zubereitung: Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden und mit Essig, Öl, Petersilie und Zitronensaft verrühren; diese Marinade salzen; das noch warme Gemüse in die Marinade geben und bei Zimmertemperatur etwas ziehen lassen; danach den Salat anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.28 Zucchini-Salat mit Avocadodressing

4 Zucchini (ca. 20 cm lang)	1 Zitrone
2 Avocados (sehr reif)	Salz
3 Orangen	Pfeffer

Zucchini putzen und waschen. Von der grünen Schale mit einem Zestenreißer längs spaghettiartige Streifen ziehen. Das weiße Fruchtfleisch mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in einen hohen Becker füllen. Orangen und Zitronen pressen und den Saft zu der Avocado geben. Wasser zugeben und alles pürieren. Mit reichlich Salz und Pfeffer abschmecken und über die Zucchini-Streifen geben. Gut durchrühren, ziehen lassen.

17.29 Zucchini-Salat mit Nudeln

200 g Nudeln (z.B. Penne)	1/4 Bd. Thymian, in Blättchen
Salz	200 g Thunfisch (Dose)
1 gelbe und	1 rote Zwiebel, in Ringen
1 grüne Zucchini	4 EL Essig
5 EL Olivenöl	2 TL Estragonsenf
Pfeffer	1 Bd. Schnittlauch, in Röllchen
etwas Worcestersoße	

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zucchini in 2 EL Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer, etwas Worcestersoße sowie Thymian würzen und zugedeckt 8-10 Min. dünsten. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Thunfisch abtropfen lassen. Die Nudeln mit Zucchini, Zwiebeln sowie Thunfisch in eine Schüssel geben und vermengen. Das übrige Öl mit Essig, Senf sowie Schnittlauch verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Salatsoße über den Salat geben, vermengen und evtl. mit Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit:** 40 Min.**pro Person:** 475 kcal; E 19 g, F 26 g, KH 38 g**17.30 Zucchini-Salat mit Pinienkernen**

250 g Broccoli	1-2 EL Weinessig
Salzwasser	3-4 EL Zitronensaft
1/2 Kopfsalat	1/2 TL Salz
350 g kleine Zucchini	Pfeffer
2-3 EL Pinienkerne	3 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
<i>Sauce:</i>	Basilikumblätter

Broccoli in kleine Röschen teilen. Stiele evtl. schälen und in Scheibchen schneiden. Röschen und Stiele 2-3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen. Salatblätter waschen, gut trocknen, halbieren oder vierteln, 4 Salatteller damit auslegen. Zucchini mit dem Schnitzelwerk in sehr feine Scheibchen schneiden, mit Broccoli auf den Salatblättern verteilen. Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten, darüberstreuen. Für die Salatsauce alle Zutaten verrühren, abschmecken, über den Salat geben. In Streifen geschnittene Basilikumblätter darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen**17.31 Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella**

150 g Staudensellerie,	2 EL Weinessig,
1 kl. Zucchini,	1/2 TL Senf,
1 Tomate,	Salz,
20 g Anchovis- oder Sardellenfilets,	Pfeffer,
75 g Mozzarella-Käse,	3 EL Olivenöl
2 Stengel frisches Basilikum	

Vorbereiteten Staudensellerie in dünne Scheibchen schneiden (einige zarte Blätter zur Seite legen). Zucchini mit dem Schnitzelwerk in feine Scheiben schneiden. Anchovisfilets in 1 cm breite Stücke, Mozzarella und Tomate in dünne Scheiben schneiden. Basilikum grob zerpflücken. Alle vorbereiteten Zutaten vermischen. Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Salatsoße rühren und über den Salat gießen, durchmischen, etwas durchziehen lassen. Mit Sellerieblättchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

17.32 Zucchini Salat

1/8 l Fleischbrühe,	2 Knoblauchzehen (gepresst),
1 Schuss Weißwein,	Pfeffer,
4 klein. Zucchini (kleine Würfelchen),	Salz,
200 g Tilsiter (kleine Würfelchen),	1 EL Kapern,
4 EL Rotweinessig,	4 klein. Cornichons (Würfelchen),
6 EL Olivenöl,	1/2 Bd. Petersilie (gehackt),
1 TL Senf,	1/2 Bd. Basilikum (gehackt),
2 Schalotten (gehackt),	1 hart gekochtes Ei (gehackt)

Fleischbrühe aufkochen, Weißwein zufügen und darin die Zucchiniwürfel ca. zwei Minuten blanchieren. Danach das Gemüse abgießen, in eine Salatschüssel geben und abkühlen lassen.

Die Käsewürfelchen dazu geben. Aus Essig, Öl, Senf, Schalotten, Knoblauch, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Kapern, Cornichonwürfel und Kräuter untermischen und über die Gemüse- und Käsewürfel geben. Alles gut mischen. Vor dem Servieren das gehackte Ei darüber verteilen.

17.33 Zucchini Salat

<i>Dressing:</i>	6 klein. Zucchini, gelbe
6 EL Olivenöl	2 Avocados
3 EL Essig	Salz
1 TL Salz	2 EL gehacktes Koriandergrün
1/2 TL Zucker	85 g Queso anejo oder Parmesan, zerkrümelt
<i>Salat</i>	

Zucchini sorgfältig gewaschen, im Ganzen garen (nicht zu weich) und in Scheiben schneiden. Avocados schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Zucchini- und Avocadoscheiben in eine Salatschüssel geben und nach Geschmack salzen. Mit Koriandergrün und Käse bestreuen.

Alle Zutaten für das Dressing in ein Glas mit gut schließendem Deckel geben und durch kräftiges Schütteln vermischen. Dressing über den Salat träufeln.

Mengenangabe: 8 Personen

17.34 Zucchini Salat mit Käse-Knoblauch-Croûtons

1 Kopf Römischer Salat (Romana)	2 EL Weinessig
2 Zucchini	1/2 TL Senf
1/2 Zitrone, Saft von	Salz
100 g Sahne-Gorgonzola-Käse	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe	4 EL kaltgepresstes Öl (beispielsweise Nußöl)
1 EL Walnußkerne	etwas frischer Kerbel
2 Scheib. Toastbrot	
1 Schalotte oder kleine Zwiebel	

1. Salat putzen, waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Zucchini sehr gut waschen, Blütenstielansätze entfernen. Zucchini auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben teilen. Mit dem ausgepressten Zitronensaft beträufeln.

2. Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauchzehe abziehen und durch eine Presse über den Käse drücken. Walnußkerne fein hacken, hinzufügen und alles zu einer Creme verrühren. Brotscheiben leicht vortoasten. Käsecreme auf das Brot streichen und unter den heißen Grill schieben. 3-5 Minuten gratinieren. Die Brotscheiben herausnehmen, abkühlen lassen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

3. Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Kerbel waschen, trockenschütteln und fein hacken. Kräuter unter die Vinaigrette rühren. Salat mit den Zucchinis Scheiben mischen und mit der Marinade übergießen. Den Salat gut mischen und mit den Käse-Croûtons bestreuen.

Tip: Hübsch sieht dieser Salat aus, wenn man ihn mit Zucchini Blüten dekoriert. Sie können ihn auch für 6 Personen als Vorspeise servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.35 Zucchini Salat mit Nüssen

3 klein. Zucchini, in dünnen Scheiben	Salz und Pfeffer, nach Bedarf
1 EL Zitronensaft	50 g Haselnüsse, gehackt, geröstet
1 EL Distel- und	50 g Roquefort, in kleinen Würfeln
1 EL Baumnußöl oder	1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
2 EL anderes Öl	

Die Zucchinis Scheiben auf Teller anrichten, Zitronensaft und Öl darüber träufeln, würzen. Nüsse, Käsewürfel und Schnittlauch darüber verteilen.

Tipp: Nusskäse statt Roquefort verwenden und Pinienkerne statt Haselnüsse darübergerben.

Mengenangabe: 4 Personen

18 Saucen, Marinaden

18.1 Basilikumschaum

1 Zwiebel	2 Bd. Basilikum
1/2 Fenchelknolle	100 g Schlagsahne
250 ml Geflügelfond (Glas)	Salz

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Fenchel putzen, ebenfalls würfeln. Beides im Fond dünsten, pürieren.

Basilikum waschen, Blättchen abzupfen, pürieren. Sahne unter das Püree schlagen und zur Zwiebel- Fenchel-Mischung geben. Die Sauce mit Salz abschmecken und lauwarm servieren.

Passt zu gedünstetem Fisch, Geflügel, Lauch und Zucchini.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.2 Estragon-Senf-Sauce

200 g Schlagsahne	1 EL kleine Kapern (Glas)
2 TL Senf (mittelscharf)	50 ml Olivenöl
2 EL Estragonessig	Salz
1 EL frisch gehackter Estragon	Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten in einen Topf geben, mit dem Stabmixer aufmixen. Die Sauce sollte eine sämige Konsistenz haben, also eventuell etwas mehr Sahne oder Senf nehmen. Zu den gekochten Eiern servieren.

Auch zu gekochten Kartoffeln, gedünsteten Zucchini, kalter Hähnchenbrust und gedünsteter Seezunge.

Mengenangabe: 4 Portionen

18.3 Gemüsebutter mit Muskat

<i>Zutaten</i>	Salz
300 g Möhren	Pfeffer
400 g Zucchini	1 TL Muskat
50 g Butter	

Möhren und Zucchini putzen und kleinschneiden. In heißer Butter andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Paßt zu Orecchiette oder Spaghetti.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 120 Kalorien / 500 Joule

18.4 Zucchetti-Pesto

2 Zucchini oder 1/2 Zucchetti	2 EL Pinienkerne
1 Prise Salz	2 EL natives Olivenöl extra
2 TL getrockneter Majoran	40 g Pecorino romano, grob gehackt
1 Knoblauchzehe, geschält	40 g Parmesan, grob gehackt
15-25 Basilikumblätter	

Zucchini in dünne Stifte schneiden. Diese in einem Sieb mit Salz bestreuen. Das Sieb in der Spüle 30 Minuten stehen lassen und die Zucchini entwässern lassen. Nach dem Abtropfen in einem Mixer die Zucchini mit allen anderen Zutaten zu einer glatten, cremigen Paste verarbeiten. Den Pesto in sterilisierte Gläser geben oder direkt über die Pasta geben oder auf ein Brot streichen.

18.5 Zucchini-Vinaigrette

Pfeffer aus der Mühle	2 EL Essig
1 Msp. Cayenne-Pfeffer	2 EL Olivenöl
1/4 TL Salz	1 Zucchini (ca. 80 g), an der Bircherraffel gerieben
3 Zitronenmelissenblätter, in Streifen	1 Tomate, geschält, entkernt, in 1 cm großen Würfeln
1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale	
1 EL Zitronensaft oder Sherry	

Alle Zutaten bis und mit Olivenöl gut verrühren. Zucchini dazureiben und Tomaten beifügen.

18.6 Zuchnipesto auf Ziegenkäse

2 Zucchini	Salz und Pfeffer
25 g gemahlene Pinienkerne	25 g geriebener Parmesankäse
Olivenöl	50 g Ziegenkäse

Zucchini gut waschen, halbieren, entkernen und in der Küchenmaschine klein hacken. Den Brei mit den Pinienkernen in etwas Olivenöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Parmesan hinzugeben. Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden und mit dem Pesto zur Hälfte abdecken. Je nach Geschmack mit Kräutern verzieren.

19 Sonstiges

19.1 Eingelegte Zucchini mit Knoblauch

1 kg Zucchini	1 TL Koriander
4 Knoblauchzehen	1 TL Fenchel
150 g Schalotten	1 TL Salz
1 l Weißweinessig	175 g Zucker
1/2 l Wasser	1 TL Rosmarin
2 TL weiße Pfefferkörner	1 TL Thymian

Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Knoblauchzehen und Schalotten in Gläser schichten. Essig mit Wasser, Pfeffer, Koriander, Fenchel, Salz und Zucker aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Rosmarin und Thymian in den heißen Sud geben und sofort über die Zucchini gießen. Gläser zudecken und Zucchini 24 Stunden durchziehen lassen. Sud von den Zucchini abgießen, erneut aufkochen und wieder über das Gemüse gießen. Gläser verschließen. Tip: Eingelegte Zucchini sind mindestens 6 Monate haltbar. Sie schmecken zu Schinken als Vorspeise, aber auch zu kurzgebratenem Fleisch und Bratkartoffeln.

Mengenangabe: 1 Portion

19.2 Griechisches Fondue

600 g Lammfleisch (aus der Keule)	8 Stiele frischer Majoran (ersatzweise 1 Tl. getrockneter Majoran)
250 g Schweinenacken, gut durchwachsen	500 g Zucchini
6 Knoblauchzehen	2 Bd. Frühlingszwiebeln
3 EL Olivenöl	0,75 l Öl
1 TL Pfeffer, grob geschrotet	

1. Beide Fleischsorten in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Mit dem Olivenöl und dem Pfeffer verrühren. Den Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Unter das Öl rühren.
3. Die Marinade über das Fleisch geben und das Fleisch darin wenden. Etwa 6 Stunden durchziehen lassen.
4. Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in etwa 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2 - 3 cm lange Stücke schneiden. Beides anrichten.

5. Das Fleisch trockentupfen und anrichten.

6. Das Öl in einem Topf auf dem Herd erhitzen und in einen Fonduetopf umfüllen. Auf ein Rechaud stellen. Da die Garzeiten unterschiedlich sind (das Gemüse braucht weniger Zeit als das Fleisch), das Fleisch und das Gemüse immer getrennt auf Fonduegabeln spießen und im heißen Öl braten.

Dazu passen Peperoni, Gurken-Knoblauch-Quark, Tomaten-Chutney und Fladenbrot, Bier oder Retsina.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Marinierzeit 360 Minuten

3130 kJ

19.3 Zucchini-Püree

500 g Zucchini, in Stücken

Zucchini fein pürieren, in Eiswürfelbehälter oder Gefrierdosen füllen.

Haltbarkeit: im Tiefkühler ca. 6 Monate.

Verwendung: für kalte und warme Suppen und für Soßen.

Mengenangabe: 3 dl

Vor- und zubereiten: ca. 5 Min.

Pro 100 g: 32 kcal / 133 kJ; E 3 g, F 1 g, KH 3 g

19.4 Zucchini-Röllchen

3 lange Zucchini (je ca. 150 g),

längs in je 6 dünnen Streifen

Salzwasser

2 EL Aceto balsamico bianco

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

einige Tropfen Worcestershiresoße

Pfeffer aus der Mühle

9 dünne Scheiben Landrauchschorlen (ca. 70 g), längs halbiert

100 g Sbrinz, an der Röstiraffel gerieben

Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Die Zucchini-Streifen im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, abkühlen.

Zubereiten: Zucchini-Streifen auslegen, mit Haushaltspapier trocken tupfen. Aceto, Öl, Knoblauch, Worcestershiresoße und Pfeffer verrühren, Zucchini-Streifen damit bestreichen. Je 1 Streifen Landrauchschorlen und etwas Sbrinz darauf verteilen. Zucchini-Streifen aufrollen, mit Zahnstochern fixieren, würzen, bis zum Servieren kühl stellen.

Tipp: Zucchini durch Auberginen ersetzen, 2 EL Zitronensaft zum Blanchierwasser geben.

Lässt sich vorbereiten: Die Zucchini-Röllchen 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im

Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 18 Röllchen für 6 Personen

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.

20 Vegetarisches, Vollwert

20.1 Gefüllte Zucchini

3 gleich große Zucchini (etwa 600 g)	2 EL Sonnenblumenkerne
2 Tomaten (etwa 200 g)	Salz
1 Bd. Frühlingszwiebeln	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Möhren	75 g Crème fraîche
200 g Schafkäse schnittfester	30 g Parmesan, frisch gerieben
0.5 Bd. Thymian frischer	1 Bd. Petersilie
1 Knoblauchzehe	

1. Die Zucchini waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem TL herauslösen und fein hacken. Die Tomaten häuten und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und raspeln.

2. Den Schafkäse in Würfel schneiden. Den Thymian waschen, trocken schwenken, die Blättchen von den Stielen streifen. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Die Frühlingszwiebeln mit den Möhren, dem Schafkäse, dem Thymian, dem Knoblauch und den Sonnenblumenkernen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das gehackte Zucchiniffleisch mit den Tomaten und der Crème fraîche in einer feuerfesten Form mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini mit der Schafkäsemasse füllen und in die Form geben. Den Parmesan über die Zucchini streuen.

4. Die Zucchini in der Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und die Zucchini etwa 35 Minuten backen, bis sie bissfest sind und die Oberfläche schön gebräunt ist. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und hacken. Die Zucchini mit der Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2000 kJ

20.2 Gemüsepfanne mit Schafkäse

2 Paprikaschoten große rote	200 ml Gemüsebrühe
4 Zucchini (klein, etwa 500 g)	Salz
1 Zwiebel	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL Olivenöl	1 TL Kräutermischung italienische
4 EL Tomatenmark	200 g Schafkäse

1. Die Paprika und die Zucchini waschen und trockenreiben. Die Paprikaschoten vierteln, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen und die Viertel in schmale Streifen schneiden. Die Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin bei schwacher Hitze kurz andünsten. Die Paprika und die Zucchini dazugeben und unter Rühren etwa 3 Minuten mitdünsten.
3. Das Tomatenmark und die Gemüsebrühe unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und der Kräutermischung würzen, aufkochen, die Hitze wieder reduzieren und zugedeckt etwa 8 Minuten köcheln lassen.
4. Den Schafkäse zerbröckeln, unter das Gemüse mischen und kurz mitdünsten.
Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1100 kJ

20.3 Gemüsespieße auf Dillsauce

2 Paprikaschoten große rote	1 Aubergine
4 EL Olivenöl	Salz
100 g fetter Schafkäse (griechischer Feta oder bulgarischer Schafkäse)	Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Oregano	1 Bd. Dill
250 g Champignons	200 g Vollmilchjoghurt
8 Schalotten	200 g Sahnejoghurt griechischer
1 Zucchini	1 Zitrone unbehandelte
	8 Spieße

1. Die Paprikaschoten waschen, gut trockentupfen und längs halbieren. Kerne und helle Trennwände sorgfältig entfernen, das Fruchtfleisch längs in etwa 3 cm breite Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne mit Deckel 1 El. Olivenöl erhitzen, die Paprikastreifen (Hautseite nach unten) zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 - 7 Minuten braten. Paprikastreifen herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen.
3. In der Zwischenzeit den Schafkäse in kleinfingerdicke, etwa 2 cm lange Streifen zerteilen und in dem Oregano wenden. Die Champignons mit Küchenpapier abreiben oder kurz waschen, die Stiele abschneiden. Die Schalotten schälen und längs halbieren.
4. Den Zucchini waschen, gut trockentupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, ebenso die Aubergine. Die Auberginenscheiben vierteln. Die Schafkäsestücke in die Paprikastreifen einwickeln.
5. Pro Person zwei Spieße ölen, darauf abwechselnd ein Stück Schalotte, eine Zucchinischeibe, ein in Paprika eingerolltes Stück Schafkäse, einen Champignon, ein Stück

Aubergine und so weiter aufreihen, mit einem Schalottenstück als Halt abschließen. Das Gemüse leicht salzen und pfeffern.

6. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Spieße etwa 7 Minuten zugedeckt braten (falls der Deckel einen Lüftungsschieber hat, diesen öffnen), dann die Spieße wenden und noch etwa 7 Minuten braten.

7. Inzwischen für die Sauce den Dill waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Beide Joghurtsorten mit Dill, Salz, Pfeffer, etwas geriebener Zitronenschale und Zitronensaft verrühren.

8. Die heißen Spieße auf der kalten Sauce servieren.

Dazu passen Pellkartoffeln oder knuspriges Baguette, als Getränk eine Apfelsaft-Schorle oder ein trockener Weißwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1100 kJ

20.4 Kartoffelküchlein mit Zucchini

250 g Kartoffeln

150 g Zucchini

1 groß. Zwiebel

1 Ei

1-2 EL Crème fraîche

2 EL Haferflocken

Salz, Pfeffer, Muskat

Öl oder Butterschmalz zum Backen

Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen, die Zucchini waschen und Enden abschneiden. Alles fein reiben. Falls die Kartoffeln sehr viel Wasser abgeben, diese abgießen. Das Ei, die Crème fraîche und die Haferflocken unter die Masse mischen, würzen.

Den Teig möglichst sofort weiter verarbeiten.

Jeweils einen Klecks Teig im heißen Fett verstreichen und auf beiden Seiten knusprig braten. Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen.

Tipp: Unter den Teig anstatt der Zucchini, Karotten oder fein gehackte Kräuter mischen.

Dazu: Kräuterquark, Räucherlachs und als Getränk einen fruchtigen Sekt. Und das alles direkt aus der Pfanne in der Küche genießen

Mengenangabe: 2-4 Portionen

20.5 Ratatouille

2 Auberginen mittelgroße

2 Fleischtomaten große

2 Zucchini

2 Paprikaschoten

5 EL Öl

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

2 Knoblauchzehen

1 Bouquet garni (Gewürzsträußchen = 1 Lorbeerbl., 2 Thymianzw., 2 Steng. Petersili)

100 ml Wasser kaltes

1. Die Auberginen schälen. Die Tomaten kochendheiß überbrühen und häuten. Beides grob würfeln. Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze entfernen und die Früchte in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, von Rippen und Kernen befreien und in Streifen schneiden.
2. Das Gemüse in einen dickwandigen Schmortopf geben. Das Öl angießen. Alles salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen und in das Gemüse pressen. Das Bouquet mit Küchengarn binden und einlegen. Das Wasser dazugießen.
3. Den Topf schließen und das Gericht bei starker Hitze zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Ratatouille bei schwacher Hitze in etwa 1 1/4 Stunden garen.
4. Vor dem Servieren das Gewürzsträußchen entfernen. Die Ratatouille heiß, lauwarm oder kalt servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

700 kJ

20.6 Salat mit gebratenem Tofu

50 g Feldsalat	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Kopf Bataviasalat (klein, etwa 200 g)	3 EL Olivenöl
1 Zucchini (klein)	200 g Tofu
1 Bd. Schnittlauch	1 Knoblauchzehe
1 TL Senf scharfer	1 EL Butter
2 EL Weißweinessig	1 EL Sonnenblumenkerne
Salz	

1. Die beiden Blattsalate verlesen, waschen und trocken schwenken. Den Bataviasalat in kleine Stücke schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alle diese Zutaten in einer Schüssel mischen.
2. Für das Dressing den Senf mit Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren.
3. Den Tofu abtropfen lassen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe fein hacken.
4. Das Dressing mit dem Salat mischen. Den Salat auf vier Tellern verteilen.
5. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Sonnenblumenkerne darin anrösten. Den Tofu hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten braten, bis er schön gebräunt ist. Den Knoblauch untermischen und kurz mitbraten.
6. Den Tofu auf dem Salat verteilen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

930 kJ

20.7 Tofu mit Zucchini

500 g geräucherter Tofu	500 g Tomatenstücke aus der Packung
Olivenöl (raffiniert) zum Braten	1/2 Bd. Majoran
600 g Zucchini	Salz
100 g entsteinte schwarze Oliven	Pfeffer

Tofu in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Tofuwürfel von jeder Seite auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7-8 goldgelb braten. Die Tofuwürfel warm stellen. Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne ca. 5 Minuten braten. Oliven, Tomatenstücke und gehackten Majoran unterrühren. Alles etwas einkochen lassen und gut abschmecken. Die Zucchini mit dem Tofu anrichten. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.8 Tofugratin mit Gemüse

2 Paprikaschoten, je 1 rote und gelbe	Salz
2 Zucchini junge	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Tofu	1 Prise(n) Koriander gemahlener
1 EL Zitronensaft	200 g Sahne
1 Zwiebel weiße	1 Briefchen Safranfäden
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Schnittlauch

1. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden. Den Tofu abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken.
2. Das Gemüse, den Tofu, die Zwiebel und den Knoblauch in eine feuerfeste Form schichten, dabei mit Salz, Pfeffer und dem Koriander würzen.
3. Die Sahne mit den zerriebenen Safranfäden verrühren und darüber gießen.
4. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und das Gratin etwa 30 Minuten garen, bis es leicht gebräunt ist.
5. Kurz vor Ende der Garzeit den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Das Gratin mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1500 kJ

20.9 Zucchettisouffle

2 EL Öl	1 EL Reibkäse
3/4 kg kleine Zucchini, ungeschält	20 g Margarine
1 groß. Zwiebel, gehackt	30 g Mehl
1 Knoblauchzehe, gepresst	2 dl Milch
1/2 TL Kräutermischung	1/2 TL Salz
1/2 TL Salz	wenig Muskat
1/2 TL Streuwürze	Pfeffer
1 Prise Pfeffer	3 Eigelb
(nach Belieben Cayennepfeffer)	3 Eischnee

Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Die in feine Scheiben geschnittenen Zucchini begeben. Während 2 Minuten unter ständigem Wenden leicht anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Gewürze begeben. In einer Schüssel auskühlen lassen und den Käse daruntermischen. Sauce: Die Margarine in einer Pfanne schmelzen, das Mehl begeben, kurz dünsten. Die Milch aufs Mal dazugießen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann die Hitze reduzieren, würzen und 5 Minuten köcheln lassen. Auskühlen lassen, dann die Eigelb daruntermischen.

Mit dem vorbereiteten Gemüse mischen und den Eischnee darunterziehen.

Eine flache ofenfeste Form leicht einfetten und die Masse ca. 3/4 hoch einfüllen. Gleichmäßig verteilen, Oberfläche glattstreichen.

Backen: 30-35 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

20.10 Zucchini mit Feta und Polenta

1 kg Fertig-Polenta, in ca. 1 cm dicken Scheiben	100 g entsteinte schwarze Oliven
Olivenöl zum Braten	1 Dos. gehackte Tomaten (ca. 400 g)
200 g Feta aus Kuhmilch, in Würfeln	1 TL Oreganoblättchen, fein gehackt
Olivenöl zum Rührbraten	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
600 g Zucchini, in Scheiben	Oreganoblättchen für die Garnitur

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Die Polenta-Scheiben mit Haushaltspapier trocken tupfen, vierteln, portionenweise in einer großen Bratpfanne im heißen Öl goldbraun braten, herausnehmen, warm stellen. Den Feta in derselben Pfanne im heißen Öl ca. 2 Min. rührbraten, herausnehmen, warm stellen. Die Zucchini bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rührbraten, Oliven begeben und ca. 1 Min. weiter rührbraten. Tomaten und Oregano begeben, würzen, Flüssigkeit etwas einkochen. Polenta und Feta daruntermischen, nur noch heiß werden lassen, garnieren, sofort servieren.

TIPP: statt Fertig-Polenta mit 250 g Maisgrieß, 1 1/4 Liter Wasser und 1 1/2 Tl Salz Polenta zubereiten. Den Maisbrei ca. 1 cm dick in ein kalt ausgespültes Backblech gießen, glatt streichen, auskühlen. Anschließend in Würfel schneiden.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

20.11 Zucchini-Schnitten

400 g Zucchini	1/2 TL Cayennepfeffer
200 g Gruyère surchoix	1 TL Salz
2 Eier	4 Bürli (Brötchen)

Zucchini und Käse grob in eine Schüssel reiben. Eier daruntermischen, würzen. Bürli quer halbieren, auf ein Blech legen. Masse auf den Bürlihälften verteilen. Ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: 456 kcal / 1907 kJ; E 26 g, F 20 g, KH 43 g

20.12 Zucchinikuchen

1 Rezept Pizzateig	1 Ei
2 mittelgroße Zucchini	1 Eigelb
1 Becher Schmand	1 Eiweiß, zu Schnee geschlagen
3 EL Magerquark	Thymian
3 EL Sahne	Pfeffer, Muskat, Salz
3 EL Parmesan, gehobelt oder gerieben	

Pizzateig nach Rezept zubereiten. In eine Tarteform auslegen und einen Rand formen. Zucchini in dicke Scheiben schneiden und für 2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Die Zucchinischeiben auf dem Teig verteilen.

Schmand, Quark, Sahne, den Parmesan, das Ei und Eigelb, sowie die Gewürze und den Thymian miteinander verquirlen. Den Eischnee in die Masse unterheben und alles auf den Zucchinischeiben verteilen, glatt streichen. Im vorgewärmten Backofen bei 180-200° ca. 40 Minuten backen, bis der Guss schon braun ist.

Kann warm und kalt gegessen werden. Sollte er kalt serviert werden, dann stärker würzen. Dazu: ein leichter, sommerlicher Weißwein

Mengenangabe: 6 Portionen

20.13 Zucchinipuffer - Mücver

800 g möglichst kleine, feste Zucchini	3 EL Mehl
Salz	2 EL Kasar-Käse (ersatzweise Emmentaler), frisch gerieben
3 Frühlingszwiebeln	3 Eier
1 Bd. Dill	100 ml Sonnenblumenöl zum Braten
1 Bd. glatte Petersilie	

Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden. Schadhafte Stellen mit dem Messer abschaben. Zucchini auf der Küchenreibe grob raspeln und mit Salz vermischt etwa 15 Min. Saft ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr dünne Ringe schneiden. Dill und Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Zucchini in ein Haarsieb geben und die ganze Flüssigkeit auspressen.

Zucchinimasse mit Frühlingszwiebeln, Kräutern, Mehl, geriebenem Käse und Eiern gründlich verrühren. Die Mischung mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne 2-3 EL Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel die Zucchinimasse portionsweise in die Pfanne geben, etwas flachdrücken und von jeder Seite bei mittlerer Hitze 2-3 Min. goldbraun braten. Zucchini-puffer auf Küchenpapier entfetten und warm stellen. Auf diese Weise alle Puffer braten und heiß servieren

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Pro Portion: 170 kcal / 700 kJ

20.14 Zucchini-puffer mit Paprikasahne

2 Eier	1 Bd. Dill
2 Eigelb	400 g Sahne saure
6 EL Sahne	4 Knoblauchzehen
8 EL trockener Weißwein, ersatzweise 8 El.	Kräutersalz
Wasser und 2 Teel. Zitronensaft	Cayennepfeffer
60 g Parmesan, frisch gerieben	500 g Zucchini junge
240 g Weizen, feingemahlen	1 TL Delikata (knapp)
2 Paprikaschoten mittelgroße hellgrüne	Zum Braten:
4 Tomaten kleine reife	60 g Kokosfett ungehärtetes
2 Bd. Schnittlauch	6 EL Sesamsamen

1. Das Ei, das Eigelb, die Sahne, den Wein oder das Wasser und den Zitronensaft, den Käse und das Vollkornmehl zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten quellen lassen.

2. Für die Paprikasahne die Paprikaschote waschen, halbieren und entkernen. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen, das Innere herauslösen und anderweitig verwenden. Die Paprika- und die Tomatenhälften fein würfeln.

3. Den Schnittlauch und den Dill (1 Zweig zum Garnieren zurücklegen) fein schneiden.

Alle Zutaten unter die saure Sahne rühren. 1 Knoblauchzehe dazupressen. Die Paprikasahne mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Mit dem restlichen Dill garnieren und kühl stellen, bis die Puffer gebacken sind.

4. Für die Puffer die Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und unter den Teig mischen. Den restlichen Knoblauch dazupressen. Den Teig mit Salz und dem Delikato kräftig würzen.

5. In einer großen Pfanne etwas Kokosfett erhitzen. Jeweils 2 El. Teig zu einem flachen Küchlein ausstreichen. Mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Die Puffer bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldgelb braten. Im Backofen bei 60 ° oder in einer zweiten Pfanne bei schwächster Hitze warm halten, bis alle gebacken sind.

6. Die Paprikasahne zu den Puffern servieren.

Dazu schmeckt Salat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

3300 kJ

21 Vorspeisen, Suppen

21.1 Caprices des Dieux auf Zucchini-Streifen

4 Mini-Caprices des Dieux (je 50 g)	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Pesto (siehe Hinweis)	1-2 EL Weißweinessig oder Aceto balsamico
3 klein. Zucchini (je ca. 15 cm lang)	co
Olivenöl zum Braten	einige Basilikumblätter, für die Garnitur
1/4 TL Salz	

Vorbereiten: Die Käslein quer halbieren, je eine Schnittfläche mit etwas Pesto bestreichen, wieder zusammensetzen. Zucchini in Streifen von ca. 2 mm schneiden. Portionenweise im heißen Olivenöl beidseitig je 1-2 Min. braten, herausnehmen, würzen.

Servieren: Je ca. 10 Zucchini-Streifen auf Tellern verteilen, mit Essig beträufeln. Käslein darauf anrichten, garnieren.

Dazu passt: Crackers oder Toastbrot.

Hinweis: Fertiger Pesto ist in Gläsern oder Beuteln in Lebensmittelgeschäften erhältlich.

Tipp: Statt Mini-Caprices des Dieux 200 g Brie verwenden, in Rechtecke schneiden oder 2 Tommes halbieren, quer durchschneiden.

Lässt sich vorbereiten: Diese Vorspeise kann fertig zubereitet 2-3 Std. zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Mengenangabe: 4 Personen

21.2 Curry-Zucchetti-Suppe - eisgekühlt

1 EL Margarine oder Butter	6 dl Buttermilch
1 Schalotte, fein geschnitten	evtl. Salz
600 g Zucchetti oder Zucchini, in Würfel geschnitten	<i>Garnitur</i>
1 EL Currypulver	Zucchettiblüte und Zucchettischale
1 TL Kreuzkümmel, nach Belieben	<i>Beilage</i>
4 dl Hühnerbouillon, heiß	Radiesli, Rüebli und Zucchettischale in feine Streifen geschnitten (Julienne)

Vom Gemüse wenig Schale für die Garnitur und Beilage abschälen.

Schalotte in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, die Zucchetti zugeben, zugedeckt 10 Minuten dämpfen, Currypulver und Kreuzkümmel darüber stäuben, kurz weiterdämpfen. Mit Hühnerbouillon ablöschen, 10 Minuten köcheln lassen. Durchs Passevite treiben oder im Mixer pürieren. Auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren die

kalte Buttermilch dazumischen, evtl. salzen. Mit Zucchettiblüte und -schale dekorieren.

Servieren: Evtl. einige Eiswürfel in die Suppenschüssel geben.

Radiesli, Rüeblli und Zucchettischale mit einigen Eiswürfeln bedeckt kurz stehen lassen, separat zur Suppe servieren.

Variante: Anstelle der Buttermilch 2 Joghurt nature mit 1 dl Rahm vermischt begeben.

Zusätzlich 4-5 EL Kokosraspel oder noch besser frisch geriebene Kokosnuss zugeben.

21.3 Eingelegte Zucchini

Zutaten

1 kg Zucchini

4 Knoblauchzehen

1 Bd. glatte Petersilie

1 l Weißweinessig

1 EL Thymian

1 TL schwarze Pfefferkörner

175 g Zucker

1 EL Salz

1. Zucchini waschen, putzen und einmal längs, einmal quer halbieren, dann längs in Stücke schneiden. 2. Gepellten Knoblauch in Scheiben schneiden. Gewaschene Petersilie grob hacken. Beides mit den Zucchini in Gläser schichten. 3. Essig mit Thymian, Pfeffer, Zucker und Salz 5 Minuten kochen, heiß in die Gläser gießen, Gläser schließen. 4. Sud nach 24 Stunden abgießen, erneut aufkochen, zurück in die Gläser gießen. Gläser gut verschließen. Wichtig: Die eingelegten Zucchini halten sich im Kühlschrank etwa 6 Monate. Sie eignen sich besonders gut für einen italienischen Vorspeiseteller mit Salami, Käse und Schinken. Pro Portion (bei 6 Portionen) ca. 8g E, 0 g F, 64g KH = 336 kcal (1407kJ) Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Eingelegte Zucchini Hauptspeise: Eier alla pizzaiola Nachspeise: Obstsalat mit Himbeersauce

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

21.4 Erbeer-Zucchini-Carpaccio

2 klein. Zucchini (200 g)

150 g Erdbeeren

Salz

4 EL Cidre, lieblichen

frisch gemahlener weißer Pfeffer

3 EL Pflanzenöl

2 TL Walnussöl

2 EL Pinienkerne, geröstete

einige Kerbelblättchen

Die Zucchini waschen, die Spitze und den Stängelansatz entfernen. Die Zucchini in der Mitte halbieren und längs in feine Scheiben hobeln. Salzwasser in einem Topf auf 3

oder Automatik-Kochstelle 9 - 12 aufkochen, die Zucchinischeiben zugeben und darin 1 Minute aufkochen. Herausnehmen, eiskalt abschrecken und alles gut abtropfen lassen. Die Erdbeeren abbrausen, die Blütenansätze entfernen und die Früchte in sehr dünne Scheiben schneiden. Zucchini- und Erdbeerscheiben auf vier Tellern hübsch anordnen. Cidre, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und über das Carpaccio träufeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7-9 etwa 2 Minuten bräunen. Herausnehmen, abkühlen lassen und über das Carpaccio geben. Mit Kerbelblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion: etwa: 272 kcal / 1138 kJ

21.5 Erdbeer-Zucchini-Carpaccio

500 ml Wasser	Salz
1/2 TL Salz	Pfeffer
1 Zucchini (200 g)	4 EL Nussöl
150 g Erdbeeren	20 g Cashewkerne
4 EL Erdbeerwein oder -saft	Zitronenmelisseblätter

Wasser und Salz im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen. Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden. Die Zucchinischeiben 1 Min. im Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.

Erdbeeren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Erdbeerscheiben und Zucchinistreifen dekorativ auf einer Platte anrichten. Erdbeerwein, Salz, Pfeffer und Nussöl verrühren und über das Carpaccio gießen. Cashewkerne in einer Pfanne auf höchster Einstellung rösten. Sofort aus der Pfanne nehmen und abgekühlt mit Zitronenmelisseblättern

Mengenangabe: 2 Portionen

21.6 Fenchel-Zucchini-Suppe

1 Fenchelknolle (ca. 300 g)	100 g Maiskörner (a. d. Dose)
1 mittelgroße Zucchini (ca. 250 g)	Salz
1 Zwiebel	weißer Pfeffer
2 EL Butter	1 TL Curry
750 ml kräftige Hühnerbrühe	<i>Zum Garnieren:</i>
50 g Putenbrustaufschnitt	etwas Fenchelgrün oder gehackte Petersilie

Den Fenchel und die Zucchini putzen und waschen. Das Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Fenchelknolle fein würfeln, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die

Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze in 3 Minuten glasig braten. Fenchelwürfel zugeben und kurz mit andünsten. Zucchinischeiben dazugeben. Die Brühe angießen und alles zugedeckt bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Suppe anschließend pürieren. Die Putenbrust in Streifen schneiden und mit den abgetropften Maiskörnern unter die Suppe heben. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Suppe mit Fenchelgrün oder Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

21.7 Frittierte Zucchini

8 klein. Zucchini, in 1 mm dünne Scheiben geschnitten	1 TL Salz Frisch gemahlener Pfeffer
140 g Mehl	Erdnussöl zum Frittieren

Einen Finger hoch Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Inzwischen das Mehl zusammen mit dem Salz und etwas Pfeffer in einen Frischhaltebeutel geben. Die Zucchinischeiben zufügen und durch Schütteln mit dem gewürzten Mehl vermischen.

Anschließend auf ein großes Sieb geben und überschüssiges Mehl abschütteln. Die Zucchinischeiben portionsweise ins heiße Öl gleiten lassen und unter ständigem Wenden goldbraun frittieren. Danach auf Küchenpapier entfetten. Mit Salz bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

21.8 Gebratener Ziegenkäse in Zucchinistreifen

3 mittelgroße Zucchini	3 EL weißer Balsamico-Essig
2 Ziegenkäse	50 g Bärlauch
Salz	100 ml Olivenöl und
Pfeffer	Olivenöl zum Braten
4 reife Tomaten	

Zucchini waschen und putzen. 2 Zucchini längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Käse halbieren, salzen, pfeffern und mit den Zucchinistreifen umwickeln.

Tomaten 1/2 Minute in kochendes Wasser legen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und klein würfeln. Restliche Zucchini ebenfalls klein würfeln. Tomaten und Zucchini mit Balsamico-Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Bärlauch waschen, trockenschütteln. Blätter grob zerkleinern, mit dem Olivenöl im Mixer fein pürieren, Bärlauchöl mit den Tomaten und Zucchini mischen.

Umwickelte Käse in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Auf Tellern anrichten, Tomaten-Zucchini-Vinaigrette um die Käse verteilen und servieren.

Mengenangabe: Portio

21.9 Gebratenes Zucchinicarpaccio mit Weichkäse und Ciabatta

1 Zucchini	1/2 EL Schnittlauch
80 g Weichkäse in Salzlake	1 EL Grün vom Frühlingslauch
1 Zwiebel	1/2 EL Rapsöl
3 EL kalt gepresstes Rapsöl	1/2 Ciabattabrot
2 EL Balsamico	Salz, Pfeffer
2 Tomaten	Minze
1/2 EL Petersilie	

Zucchini mit Küchenkrepp abreiben, dünne Scheiben schneiden; Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Weichkäse in längliche Ecken schneiden; Tomate abziehen, entkernen, Filets schneiden. Petersilie und Schnittlauch säubern, fein schneiden. Grün vom Lauch säubern, in Röllchen schneiden - alles in ein Schälchen geben. Kalt gepresstes Rapsöl und Balsamico zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen. Ciabattabrot kross aufbacken, Scheiben schneiden. Beschichtete Pfanne mit wenig Rapsöl erhitzen, Zucchinischeiben beidseitig goldgelb anbraten, auf ein Küchenkrepp legen, gut abtupfen, leicht anwürzen. Zucchinischeiben auf flachen oder quadratischen Teller auflegen, Tomatenfilet darauf setzen, Weichkäse darauf legen, Zwiebelringe darüber geben. Marinade gut darüber träufeln, mit Minze garnieren - Ciabattabrot anlegen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

21.10 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou

<i>Suppe</i>	3 EL Olivenöl
250 g weiße Bohnen aus der Dose/Glas	Salz, Pfeffer
2 groß. Kartoffeln	150 g Spaghetti, in kleine Stücke geschnitten
2 Karotten	
300 g grüne Bohnen	<i>Basilikumcreme</i>
1 Stange Lauch	1 Bd. Basilikum
4 Tomaten	3 Knoblauchzehen
2 Zucchini	150 g geriebener Parmesan
2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl

Weißer Bohnen durch ein Sieb abtropfen lassen und abspülen.

Die Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Grüne Bohnen waschen, putzen und einmal durchschneiden. Lauch waschen, putzen, halbieren

und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Fruchtfleisch von 1 Tomate für die Basilikumcreme beiseite legen. Zucchini waschen und mit Schale würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Tomatenfruchtfleisch hinzufügen und weitergaren. Mit 2 Liter Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Kartoffeln, Karotten und grüne Bohnen dazugeben. Salzen, pfeffern und 15 Minuten köcheln lassen.

Lauchstreifen, Zucchiniwürfel, weiße Bohnen und die Spaghetti hinzufügen und nochmals 15 Minuten garen.

Für die Creme das Basilikum, die Blätter von den Stängeln zupfen. Knoblauch schälen und klein hacken. Beides mit dem Tomatenfruchtfleisch im Mörser oder im Mixer zerkleinern. Mit 2 EL Suppenflüssigkeit verrühren und die Hälfte des Parmesans untermischen. Tröpfchenweise das Öl untermischen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Beim Servieren die Basilikumpaste einrühren. Übrigen Parmesan auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

21.11 Gemüsesuppe mit Käse

1 klein. Zwiebel	Knorr)
50 g Zucchini	1 TL Delikatess-Paprika
50 g Aubergine	1/2 Bd. glatte Petersilie
2 EL Keimöl (z. B. Mazola)	25 g mittelalter Gouda oder Pecorino
1 Beutel Tomatensuppe Toscana (z. B. von	

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne in heißem Keimöl auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 6-8 andünsten. 1/2 l Wasser dazugießen, Tomatensuppe und Paprikapulver einrühren, und auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-6 etwa 1 Minute kochen lassen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schwenken und fein hacken. Die Suppe in Teller füllen. Den geriebenen Käse mit gehackter Petersilie vermischen und auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion: ca.: 241 kcal / 1005 kJ

21.12 Grüne Gemüsesuppe

1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe,	Pfeffer,
200 g Bohnen (gewaschen, geputzt),	100 g Penne (Röhrennudeln)
200 g Zucchini (Scheiben),	<i>Basilikumpaste:</i>
200 g Zuckererbsen,	4 Knoblauchzehen (gepresst),
1 Bd. Frühlingszwiebeln (Scheiben),	1 Bd. Basilikum (geschnitten),
1 Thymianzweig,	3 EL Parmesan-Käse (gerieben),
Salz,	4 EL Olivenöl

Die Brühe erhitzen, die Gemüsesorten dazugeben, ebenso den Thymianzweig und köcheln bis das Gemüse al dente ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Teigwaren hinzufügen.

Für die Basilikumpaste Knoblauch und Basilikumblätter im Mörser zerstoßen, Öl und Parmesan-Käse untermischen und verrühren bis eine Paste entsteht.

Zusammen mit der Suppe und Stangenweißbrot servieren.

21.13 Grüne Suppe mit Zuckerschoten

500 g Zuckerschoten	Salz
2 Bd. Frühlingszwiebeln	Pfeffer, a.d. Mühle
800 g Zucchini	Zucker
1 1/2 l Brühe (Instant)	Muskat
100 g Langkornreis	Worcestershiresauce
20 g Butter oder Margarine	1 Msp. Sambal oelek
100 g Blattspinat	1 Bd. Schnittlauch

Zuckerschoten waschen, entfädeln und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 1/2 l Brühe zum Kochen bringen. Den Reis darin 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt ausquellen lassen. Das Gemüse in der Butter oder Margarine andünsten und mit der restlichen Brühe ablöschen. Offen 5 Minuten garen. Inzwischen den Spinat waschen, putzen und grob hacken. Den Reis mit der Brühe und den Spinat zur Suppe geben, nochmals aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Muskat, Worcestershiresauce und Sambal oelek herzhaft würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, über die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 35 Min.

Pro Portion ca.: 244 kcal / 1021 kJ; E 9 g, F 6 g, KH 37 g

21.14 Käse-Cremesuppe mit Zucchini

1-2 klein. Zwiebel	150 g Sahne-Schmelzkäse
30 g Butter/Margarine	Salz, Pfeffer
30 g Mehl	Worcestersoße
3/8 l klare Brühe (Instant)	1 klein. Zucchini
3/8 l Milch	evtl. rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)

Zwiebel schälen, würfeln und im heißen Fett andünsten. Mehl zufügen und unter Rühren anschwitzen. Brühe und Milch einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Schmelzkäse in Flöckchen in der Suppe unter Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. In die Suppe rühren und kurz köcheln. Anrichten und evtl. mit rosa Beeren bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 270 kcal / 1130 kJ; E 10 g, F 19 g, KH 13 g

21.15 Kalte Sommersuppe

1 TL Olivenöl	1/2 EL Aceto balsamico bianco
1 Schalotte, fein gehackt	1/2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
250 g Zucchini,	250 g Erdbeeren, in Vierteln
wenig beiseite gelegt, Rest geschält, in Würfel	Salz und Pfeffer, nach Bedarf
1 dl fettfreie Gemüsebouillon	1 dl Erdnussöl
4 dl Fertige-Gemüsefond oder Gemüsebouillon	beiseite gelegte Zucchini, in feinen Scheibchen
	4 TL saurer Halbrahm

Öl warm werden lassen, Schalotte andämpfen, Zucchini ca. 3 Min. mitdämpfen. Bouillon dazu-gießen, Zucchini zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln. Fond und Aceto dazugießen, auskühlen. Pfefferkörner und Erdbeeren begeben, Suppe fein pürieren. Zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen, würzen. Öl in einer kleinen Pfanne heiß werden lassen. Zucchini-Scheibchen portionenweise im ca. 180 Grad heißen Öl hellbraun frittieren, auf Haushaltspapier abtropfen. Suppe mit Zucchini-Scheibchen und Halbrahm garnieren.

Mengenangabe: 9 dl

Kühl stellen: ca. 1 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Person: 100 kcal / 420 kJ; E 2 g, F 7 g, KH 6 g

21.16 Kalte Zuchinisuppe

1 TL Butter oder Margarine	evtl. Pfeffer
1 kl. Zwiebel	<i>Garnitur:</i>
1 Zucchini (ca. 250 g) (evtl. mehr)	evtl. 2 Zucchiniblüten
1 kl. Kartoffel (ca. 75 g)	Butter zum Braten
300 ml Gemüsebrühe (instant)	Salz
125 ml Buttermilch	Pfeffer
30 g Mandeln, gesalzen, geröstet	einige geröstete Mandeln
Zitronensaft, einige Tropfen	

Zwiebel fein hacken, Zucchini und Kartoffel in Würfel schneiden. Fett im Topf zerlaufen lassen, Zwiebel zugeben, auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig werden lassen. Zucchini und Kartoffel zugeben, mit andünsten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf weich kochen, danach mit dem Schnellmixstab pürieren, Buttermilch, gehackte Mandeln und Zitronensaft zugeben, die Suppe abschmecken und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Zucchiniblüten evtl. längs halbieren, Stempel herausschneiden. Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Zucchiniblüten 2 - 3 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe in Suppenshalen anrichten, mit Zucchiniblüten und Mandeln garnieren. Tip: Zucchiniblüten gibt's beim Gemüse- und beim Blumenhändler. 17 g Eiweiß, 31 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 2158 kJ, 515 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

21.17 Kalte Zucchinisuppe

1 EL Margarine oder Butter	1/2 TL Zitronensaft
1 Zwiebel, gehackt	Pfeffer, nach Bedarf
3 Zucchini (ca. 500 g), gewürfelt	<i>GARNITUR</i>
1 Kartoffel (ca. 150 g), gewürfelt	4 Zucchiniblüten
6 dl Gemüsefond aus dem Glas oder fettfreie Gemüsebouillon	Öl oder Bratbutter zum Braten
21/2 dl Buttermilch natur	1/4 TL Salz
50 g gesalzene, geräucherte Mandeln, gehackt	Pfeffer aus der Mühle
	einige gesalzene, geräucherte Mandeln, für die Garnitur

Vorbereiten: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen, Zucchini und Kartoffeln begeben, mitdämpfen. Mit dem Gemüsefond oder der Gemüsebouillon ablöschen, auf kleinem Feuer weich kochen. Buttermilch, Mandeln und Zitronensaft begeben, alles im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren, würzen. Suppe auskühlen und mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Garnitur: Zucchini Blüten evtl. halbieren, Stempel herausschneiden. Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen. Zucchini Blüten 2-4 Minuten (je nach Größe) anbraten, würzen.

Servieren: Suppe in Schalen verteilen, mit Zucchini Blüten und Mandeln garnieren.

Tipp: Statt geräucherte Mandeln andere Nüsse verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

21.18 MARINIERTE KRÄUTER-ZUCCHINI UND KNUSPRIGE BRUSCHETTA

750 g Zucchini

8 EL Olivenöl extra vergine

2 Knoblauchzehen

2 Beutel Salatkrönung Basilikum-Kräuter

2 eingelegte Sardellenfilets

1-2 EL Balsamico-Essig

30 g Rucola

FÜR DIE BRUSCHETTA:

8 Scheib. Ciabatta oder Baguettebrot

2 EL Olivenöl extra vergine

2 Knoblauchzehen

1 Pkg. gehackte Tomaten

Zucker

weißer Pfeffer

einige Basilikumblätter

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zuchinischeiben portionsweise von beiden Seiten braten. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mitbraten. Beides auf Küchenpapier abtropfen lassen. 6 EL Wasser mit 2 EL Olivenöl verrühren. Beutelinhalt Salatkrönung untermischen. Sardellenfilets fein hacken und Essig zugeben. Rucola waschen, grob hacken und zur Sauce geben. Zucchini und Knoblauch mit der Kräuter-Sauce vermischen und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen. Für die Bruschetta das Brot mit Olivenöl in einer Pfanne hellbraun rösten. Danach mit halbierten Knoblauchzehen einreiben. Die gehackten Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen. Tomatenstücke mit einer Prise Zucker abschmecken, auf den Broten verteilen und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Mit Basilikumstreifen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

21.19 Marinierte Zucchini

1 Tomate

500 g Zucchini

2 dl Gemüsebouillon

1 EL Zitronensaft

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 klein. Zwiebel, in Ringen

1 EL Kapern, abgetropft

50 g Pecorino-Käse oder Parmesan

Vorbereiten: Tomate kurz in heißes Wasser geben, schälen, halbieren, entkernen, in Würfelchen schneiden, beiseite stellen. Zucchini längs in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Kochen: Zucchini in der Bouillon portionenweise knapp weich köcheln. Herausnehmen, abtropfen lassen, ziegelartig auf Platte oder Teller anrichten.

Marinieren: Restliche Bouillon auf 2 El einkochen. Vom Feuer nehmen. Mit Zitronensaft mischen. Über die Zucchinischeiben träufeln, würzen. Zugedeckt ca. 1/2 Stunde ziehen lassen.

Servieren: Zwiebelringe, Kapern, beiseite gestellte Tomatenwürfelchen und zuletzt den fein gehobelten Käse darüber verteilen.

In der Mikrowelle: Zucchinischeiben ziegelartig in eine weite Schüssel mit passendem Deckel (oder Mikrowellenfolie) schichten. Nur 1 dl Bouillon zugeben. Kochen: Zugedeckt 7 Min./600 W. Standzeit: 5 Minuten.

21.20 **Marinierte Zucchini und Austernpilze**

600 g Zucchini	1/8 l Olivenöl
500 g Austernpilze	Salz
2 Chilischoten	3 EL Essigessenz
2 Lorbeerblätter	grob geschroteter schwarzer Pfeffer

Die Zucchini waschen, Spitzen und Stängelansätze entfernen, die Früchte längs halbieren und in 1 - 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Austernpilze mit Küchenkrepp trocken tupfen, große Pilze zwei- bis dreimal der Länge nach teilen, kleine Pilze ganz lassen.

In einer Bratpfanne auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5-7 etwa 2-3 Esslöffel Olivenöl erhitzen, Chilischoten und Lorbeerblätter erhitzen. Das Gemüse portionsweise zugeben und auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-6 etwa 4 bis 5 Minuten darin dünsten.

Das Gemüse aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Restliches Olivenöl, Essigessenz, grob geschroteten Pfeffer und 3-4 Esslöffel Wasser zum Bratfond geben. Lauwarm über das Gemüse verteilen, abkühlen lassen und zugedeckt 4 Stunden oder besser über Nacht marinieren lassen.

Serviertipp: Als Bestandteil eines kalten Büffets mit knusprigem Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (ohne Marinierzeit)

Pro Portion: ca.: 233 kcal / 976 kJ

21.21 **Möhren-Zucchini-Suppe mit gebratenen Hähnchenstreifen**

600 g Bundmöhren	50 ml Rapsöl
400 g Zucchini, grün, gelb	1000 ml Gemüsefond, aus Instantpulver
100 g Zwiebeln	200 ml Sahne, 30 %

100 g Crème fraîche, 40 %	30 ml Haselnussöl
10 g Ingwer, Knolle	20 g Haselnüsse, gehackt
20 g Zucker	1 Bd. Basilikum
1 Chilischote, rot	10 Stk. Gewürzpauschale
200 g Hähnchenbrust, ohne Knochen	(Salz, Pfeffer, Currypulver)

Möhren und Zucchini putzen. Möhren in 1 cm Würfel schneiden. Zucchini längs vierteln und von den länglichen Vierteln dünne Schuppen schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Kochtopf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen. 1/3 der Möhrenwürfel zu den Zwiebelwürfeln geben und anziehen lassen. Mit Gemüsefond, Sahne auffüllen und garen. Suppenansatz pürieren. Crème fraîche unterrühren. Ingwer putzen, sehr fein hacken und in die Suppe geben. Das restliche Gemüse ebenfalls zur Suppe geben und für ca. 15 Min. leicht köcheln lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry würzen. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Kurz vor dem Servieren zur Suppe geben. Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden. Haselnussöl in einer Pfanne leicht erhitzen und Hähnchenbruststreifen darin von allen Seiten anbraten und fertig garen.

Anrichtehinweis: Suppe in Tellern oder Tassen anrichten. Hähnchenbruststreifen hinzugeben. Haselnüsse aufstreuen und mit Basilikumblättern ausgarnieren.

Mengenangabe: 10

je Portion: 234 kcal / 979 kJ

21.22 PAPPÀ DI ZUCCHINI - ZUCCHINISUPPE

500 g Zucchini,	4 EL Olivenöl
möglichst mit ein paar Blüten	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	3/4 l Gemüsebrühe oder Wasser

Die grob zerschnittenen Zucchini mit den feingehackten Zwiebeln im heißen Öl durchschwenken. Dabei sofort salzen, damit die Zucchini schön grün bleiben, sowie pfeffern. Die vom Stempel befreiten Blüten zufügen. Zunächst ohne weitere Flüssigkeit zugedeckt weichdünsten, schließlich mit der Brühe oder Wasser angießen und einige Minuten köcheln, bis die Zucchini weich sind. Mit dem Mixstab pürieren. Mit einem Schuss frischen Öls beträufelt heiß servieren.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

21.23 Pfifferlingsuppe

500 g Zucchini	Salz
2 EL Rapsöl	Pfeffer
1 l Instant-Gemüsebrühe	7 Msp. Ingwerpulver
2 Zweige Estragon	80 g Pfifferlinge
4 EL Sauerrahm	

Zucchini waschen, trockentupfen, putzen, in Scheiben teilen. In 1 EL Öl glasig dünsten. Brühe angießen, ca. 10 Min. garen. Estragon abbrausen, trockenschütteln, Blättchen hacken. Suppe pürieren, aufkochen und Sauerrahm einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen. Pilze putzen, abreiben, in 1 EL Öl braten, salzen. Mit Estragon auf der Suppe anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Pers.: 300 kcal; E 25 g, F 15 g, KH 18 g

21.24 Rohe Zucchini-Suppe

600 g Zucchini, grob gerieben	2 Prisen Zucker
1 klein. Knoblauchzehe, gepresst	wenig Pfeffer
1 Scheib. Halbweißbrot (ca. 40 g), zerpupft	2 hart gekochte Eier, geviertelt
5 dl Wasser	100 g Cherry-Tomaten, halbiert
2 EL Obstessig	1 pikanter Chorizo
6 EL Olivenöl, nicht kaltgepresst	(ca. 200 g; siehe Hinweis), in feinen Scheiben
3/4 TL Salz	

Zucchini, Knoblauch, Brot, Wasser, Essig und Öl in einem hohen Gefäß mischen, pürieren, würzen, ca. 30 Min. zugedeckt kühl stellen (siehe Hinweis). Suppe in Gläsern anrichten, Eier, Tomaten und Chorizo dazu servieren.

Hinweis: Suppe erst kurz vor dem Essen zubereiten; sie wird sonst bitter!

Dazu passen: geröstete Brotscheiben.

Hinweis: Chorizo ist eine spanische Wurst. Sie ist pikant oder mild.

Mengenangabe: 1,2 Liter

Kühl stellen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Person: 435 kcal / 1820 kJ; E 20 g, F 35 g, KH 9 g

21.25 Sommerliche Zucchini-Suppe

1 l Fleischbrühe,	Salz,
4 klein. Zucchini (Würfelchen),	Pfeffer,
1/2 Bd. Petersilie,	1/8 l Sahne (geschlagen)
1/2 Bd. Basilikum,	

Die Brühe aufkochen und die Zucchiniwürfel darin weich kochen. Während die Suppe abkühlt, die Kräuter im Mixer pürieren. Die abgekühlten Zucchini und die Brühe dazu geben und ebenfalls mit pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank kalt werden lassen. Die kalte Suppe in Suppentassen oder -teller füllen, jeweils 1 EL geschlagene Sahne dazu geben und mit gehackter Petersilie und Zucchiniwürfelchen bestreuen.

21.26 Überbackene Zucchini - Calabacines al horno

2 Knoblauchzehen	1 TL mildes Paprikapulver
1 groß. Zwiebel	3 Zweige frischer Thymian (oder 2 TL getrockneter)
4 EL Öl	1 kg Zucchini
500 g geschälte Tomaten (Dose)	5 EL Mehl
Salz	100 g Manchego
Pfeffer	

Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und in 2 EL Öl 5 Min. andünsten. Die Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und drei Viertel der Thymianblätter würzen. 10 Min. offen einkochen lassen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Diese salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Bei starker Hitze in einer Pfanne beidseitig goldbraun braten.

Zucchinischeiben in eine mit dem übrigen Öl gefettete Auflaufform legen. Tomatensauce darüber verteilen. Den Käse reiben, das Gemüse damit bestreuen. Mit dem restlichen Thymian garnieren. 15 Min. im heißen Ofen (oben, Umluft 180°) backen, bis der Käse goldgelb ist.

Mit Reis oder Kartoffeln sind die überbackenen Zucchini ein vegetarisches Mittagessen.

Mengenangabe: 4 Personen

21.27 Zucchini a scapece

Oliven- oder anderes Öl zum Braten	1/2 TL Salz
400 g Zucchetti,	1 dl Weißweinessig
in 1 1/2 cm dicken, schräggeschnittenen	1 Lorbeerblatt
Scheiben	2 EL frische Pfefferminze, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, in Scheibchen	2 EL frischer Oregano, fein gehackt

Marinierte Zucchettischeiben Öl in der Bratpfanne erwärmen. Die Zucchettischeiben darin beidseitig hellbraun braten, herausnehmen und ziegelartig auf eine Platte anrichten, Pfanne etwas auskühlen lassen.

Salz über die Knoblauchscheibchen streuen, kurz stehen lassen, dann mit einem Messer zu einer Paste zerdrücken, in die Bratpfanne geben, kurz andämpfen. Essig und Lorbeerblatt zugeben, aufkochen. Lorbeerblatt entfernen, Flüssigkeit noch heiß über die Zucchettischeiben träufeln und die Kräuter drüberstreuen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 2 Stunden marinieren.

Variante: Anstelle der Zucchetti 400 g Austernseitlinge (Pleos), evtl. in Stücke geschnitten, und statt Pfefferminze und Oregano z.B. Thymian verwenden.

21.28 Zucchini in roher Tomatensauce Zucchini in salsa cruda di pomodoro

1.5 kg nicht zu große Zucchini
Salz
3/8 l Tomatensaft
1/4 l Olivenöl

3 mittelgroße Knoblauchzehen
schwarzer Pfeffer (Mühle)
4 Bd. Basilikum

Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Küchenkrepp ausbreiten und dünn mit Salz bestreuen. Zucchini so in 15 Min. Wasser ziehen lassen. In der Zwischenzeit Tomatensaft mit 1/8 l Öl verquirlen. Knoblauchzehen pellen, in den Tomatensaft pressen, herzhaft salzen und pfeffern. Zucchini-scheiben trockentupfen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini-scheiben darin portionsweise von allen Seiten braun braten, danach wieder auf Küchenkrepp ausbreiten. Zucchini-scheiben mit dem Basilikum in ein Glas schichten, mit der Tomatensauce übergießen und zugedeckt eine Nacht durchziehen lassen. Zucchini entweder allein oder als Bestandteil einer großen Vorspeisenplatte servieren.

Und so wird serviert: Eine große Platte mit Salatblättern auslegen. Zucchini-scheiben daraufgeben. Schwarze und grüne Oliven, gehobelten Käse und hauchdünne Salamischeiben mit auf die Platte geben. Frisches Baguette dazu servieren. Je kleiner die Zucchini sind, die Sie für diese Vorspeise verarbeiten, um so besser. Sie sind im Fruchtfleischfester und im Geschmack viel ausgeprägter. Zucchini machen in der Küche keine Arbeit, weil sie nur gewaschen und nicht auch noch geschält werden müssen.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

Marinieren: über Nacht

Zubereiten: 1 Stunde

Pro Portion, (bei 6 Port.): 475 kcal; E 3 g, F 42 g, KH 16 g

21.29 Zucchini- und Auberginenfrikadellen

4 Zucchini	1/2 Glas fettarme Milch
4 Auberginen	3 EL Olivenöl
1 EL Mehl	Pfeffer
1 Scheib. Toastbrot	Salz
1/2 Glas Weißwein	

Zucchini und Auberginen schälen und in Würfel schneiden. Brot in Milch aufweichen. Gemüse in Olivenöl dünsten, mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot ausdrücken und zu dem Gemüse geben, alles zusammen pürieren, Mehldazugeben und zu Frikadellen formen. Die Frikadellen in einer beschichteten Pfanne braten und Tomatensoße dazureichen.

21.30 Zucchini-Basilikum-Creme

1 mittelgroße Zwiebel	2 Scheib. Toastbrot
4 mittelgroße Zucchini (800 g)	1 Knoblauchzehe
3 EL (30 g) Butter/Margarine	1 Bund/Töpfchen Basilikum
2-3 TL Gemüsebrühe (Instant)	100 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer	

Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini putzen und waschen. 3 Zucchini klein schneiden. Zwiebel und Zucchinistücke in 2 EL heißem Fett andünsten. 3/4 l Wasser zugießen und aufkochen. Brühe einrühren und würzen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Übrige Zucchini raspeln. Toast in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen. Bis auf etwas fein hacken, in die Suppe geben und alles pürieren. Zucchini-raspel und Sahne zufügen und 1-2 Minuten köcheln. Brotwürfel und Knoblauch in 1 EL heißem Fett rösten. Die Suppe abschmecken. Mit Croûtons und Rest Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 230 kcal / 960 kJ; E 5 g, F 17 g, KH 13 g

21.31 Zucchini-Creme-Suppe mit Basilikum

450 g Zucchini	1-2 TL Zitronensaft
400 ml Gemüsebrühe	1 Prise Meersalz
30 g Zwiebeln	1 Prise Pfeffer
50 ml Weißwein	1 Prise Muskatnuss
1 TL Butter	4 EL Basilikum, fein geschnitten
50 g Sahne	Basilikumblättchen zum Garnieren

Feingewürfelte Zwiebeln in der Butter anschwitzen, 300 g Zucchini würfeln, mitdünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, 5 Minuten köcheln lassen und pürieren. Die restlichen Zucchini in dünne Stifte schneiden, mit Weißwein, Zitronensaft, Sahne, Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss zur Suppe geben und ein bis zwei Minuten köcheln lassen. Basilikum zugeben, abschmecken und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.32 Zucchini-Cremesuppe

500 g Zucchini	75 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen	3/4 l Wasser
1 TL Brühe	1 TL Vollmeersalz
250 g Zucchini	100 g Crème fraîche
Pfeffer, frisch gemahlen	

Zucchini mit der Schale in Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit Wasser, Brühe und Salz 15 Min. kochen. Von der Kochstelle nehmen und eine rohe Zucchini mit der Schale hineinreiben. Mit einem Passierstab Suppe fein mixen. Crème fraîche unterziehen und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.33 Zucchini-Happen

3 Zucchini, je etwa 250 g	Salz
1/2 Brötchen vom Vortag	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Zwiebel	2 Zwiebeln
1/2 Bd. Petersilie	30 g Holland-Butter
150 g Holland-Gouda, alt	6 EL Weißwein
1 Ei	400 g Tomaten aus der Dose
250 g Hackfleisch vom Kalb	Pizzagewürz (Fertigmischung)

Zucchini waschen. Blüten- und Stängelansätze entfernen. Jeden Zucchini in 4 gleichgroße Stücke schneiden. Dabei anfallende Endabschnitte schälen. Aus den Stücken das weiche Innere mit den Kernen entfernen. Das feste Fruchtfleisch bis auf einen Rand von etwa 5 mm auslösen, jedoch unten einen Boden stehen lassen. Fruchtfleisch und Abschnitte hacken. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Käse fein reiben. 100 g zum Überbacken beiseite stellen. Den Rest mit Zwiebel, Petersilie, ausgedrücktem Brötchen und Ei unter das Hackfleisch kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus 12 Kugeln formen und in die Zucchinistücke drücken.

Für die Sauce geschälte Zwiebeln fein würfeln und in Butter glasig werden lassen. Gehackte Zucchini zufügen, kurz andünsten und mit Wein ablöschen. Abgetropfte Tomaten hacken, unterrühren. Mit Pizzagewürz abschmecken und in eine flache feuerfeste Form geben. Zucchini-Happen hineinsetzen. Mit zurückgestelltem Käse bestreut bei 200°C im vorgeheizten Ofen 20 -25 Minuten überbacken.

21.34 Zucchini-Käse-Suppe

<i>Zutaten</i>	1 Pkg. Schmelzkäse (200 g)
500 g Zucchini	1 Bd. Schnittlauch
30 g Butter oder Margarine	1 Bd. Dill
2 -3 El Mehl	Salz
3/4 Brühe	Pfeffer a. d. Mühle
200 ml Weißwein	Muskatnuß (frisch gerieben)
150 g Gouda (im Stück)	

1. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Im Fett andünsten. 2. Das Mehl darüberstreuen und anschwitzen. Brühe und Weißwein zugießen und zum Kochen bringen. 3. Gouda grob raffeln und mit dem Schmelzkäse in die Suppe geben. Unter Rühren schmelzen lassen. 4. Kräuter hacken und in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß kräftig würzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

21.35 Zucchini-Kerbel-Suppe

400 g Zucchini	2 Handvoll frischer Kerbel
1 Zwiebel	100 g Holland-Gouda, alt
2 EL Butter	Pfeffer
3/4 l Fleischbrühe	Muskat
1/8 l Sahne	Salz
1 Eigelb	

Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Beides in Butter glasig dünsten. Mit der Fleischbrühe ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sahne zugießen und aufkochen. Von der Herdplatte ziehen und das Eigelb unterrühren.

Kerbel waschen und hacken. Zusammen mit dem geriebenen Gouda unter die Suppe

rühren. Mit Pfeffer, Muskat und wenig Salz würzen.

21.36 Zucchini-Knoblauch-Suppe

800 g Zucchini	8 EL Haferkleieflocken
Oregano	600 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	2 EL raffiniertes Rapsöl
1/8 l Weißwein	3 Knoblauchzehen
150 ml Milch	4 Zwiebeln

Zucchini in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken. Raffiniertes Rapsöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, die Zucchini dazugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe kurz aufkochen und mit den Flocken abbinden. Im Mixer pürieren, Milch und Weißwein dazugießen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

21.37 Zucchini-Schafskäse-Röllchen

<i>Zucchini und Füllung</i>	salz
2-3 Zucchini	1 Prise abgeriebene Schale einer Zitrone
125 g frischer Schafs- oder Ziegenkäse	<i>Zitronenvinaigrette</i>
100 g Quark, 40 %	1 Zitrone, Saft
1 Knoblauchzehe	Meersalz
5 Basilikumblätter, fein gehackt	frisch gemahlener Pfeffer
1 EL Petersilie, fein gehackt	4 EL gutes Olivenöl
8 schwarze oder grüne Oliven, entsteint	Petersilie, Basilikum zum Garniere
frisch gemahlener Pfeffer	

Die Zucchini auf dem Gemüsehobel oder mit der Brotschneidemaschine in sehr dünne Längsscheiben schneiden. Im Dampf kurz blanchieren oder für 1 Minute in der Mikrowelle garen. Abkühlen lassen.

Für die Füllung den Käse und den Quark mit einer Gabel sehr fein zerdrücken oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren. Die geschälte Knoblauchzehe dazupressen. Das Basilikum und die Petersilie unterrühren, die Oliven hacken und unterrühren. Mit Pfeffer, Salz und Zitronenschale würzen.

Die Zucchinistreifen aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Auf eine Platte geben. Die Käsecreme in einen Plastikbeutel geben und ein unteres Ende abschneiden. In die Zuchiniröllchen einfüllen. Mit Petersilie oder Basilikum garnieren.

Für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren und über die Röllchen geben. Kurz vor dem Servieren die Zahnstocher vorsichtig entfernen.

Dazu: rustikales Baguette

Getränketipp: ein feiner spritziger Weißwein

Mengenangabe: 15 Stück

21.38 Zucchini-Taler

400 g Zucchini

Salz, Pfeffer

1 Ei

2 EL flüssige Sahne

2-3 EL Mehl

8 EL Paniermehl

Öl zum Braten

Zucchini schräg in dünne Scheiben schneiden, salzen und etwas pfeffern. Ei und Sahne verquirlen. Zucchinischeiben in Mehl wenden, durch die Eiersahne ziehen und im Paniermehl wälzen. Panade etwas andrücken.

Im Öl von jeder Seite in ca. 2 min goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit Mixed Pickles-Dip (siehe Rezept) servieren.

Mengenangabe: 6-8 Personen als Vorspeise (4 als Hauptgericht)

21.39 Zucchini-auflauf (Pizza verde)

2 groß. (-3) Zucchini,

6 mittelgroße (-7) Kartoffeln,

Salz,

1 Eier,

50 g frisch geriebener Parmesan,

Pflanzenöl,

1 groß. Mozzarellakäse (oder 2 kleine),

4 Wiener Würstchen,

100 g grüne Oliven,

getrockneter Origano.

Den Stielansatz der Zucchini entfernen und die Kartoffeln schälen; beide Gemüse waschen. Die Zucchini in kochendem, schwach gesalzenem Wasser weichkochen, die Kartoffeln kalt aufsetzen und ebenfalls gar kochen. Beide Gemüse durch ein Sieb streichen oder im Mixer pürieren; die Pürees in einer Schüssel miteinander vermischen. Das Ei und den Parmesan darunterrühren. Etwas Öl in eine große, flache, feuerfeste Form gießen, die Hälfte des Gemüsepürees hineinfüllen und etwas glattstreichen. Den in dünne Scheiben geschnittenen Mozzarella, die klein geschnittenen Würstchen und die entsteinten Oliven darüber verteilen. Mit Oregano bestreuen und mit dem restlichen Püree bedecken. Die Oberfläche glattstreichen und etwas Öl darüber träufeln. Im vorgeheizten Backofen (200 Grad) 20-30 Min. backen. Man kann die Pizza verde auch die letzten 5 Min. unter den Grill geben, damit sie eine schöne Kruste bekommt.

Mengenangabe: 4 -6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.

21.40 Zucchini cremesuppe

500 g Zucchini	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
30 g Butterschmalz	1 Bd. Schnittlauch
1/2 l Brühe	50 g geriebener Parmesankäse
200 g Crème fraîche	

Eine Zucchini in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Restliche Zucchini und Zwiebeln in Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen, Zucchini und Zwiebeln darin andünsten.

Brühe und die Hälfte der Crème fraîche hinzufügen, aufkochen und 10 Minuten fortkochen. Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchiniestreifen dazugeben und 2 Minuten fortkochen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe in Suppentassen verteilen, mit Parmesankäse und Schnittlauchröllchen bestreuen und in die Mitte einen Klecks Crème fraîche geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.41 Zucchini cremesuppe mit Pfifferlingen

1 klein. Zwiebel,	Muskat,
1 klein. Petersilienwurzel,	30 ml trockener Weißwein,
1/2 Bd. Petersilie,	300 ml Gemüsebrühe (Instant),
300 g Zucchini,	100 g kleine Pfifferlinge,
1 EL Butter,	2 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer,	

Zwiebel schälen, hacken. Petersilienwurzel abbrausen, putzen und in Scheiben teilen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Einige beiseitelegen, Rest hacken. Zucchini waschen, putzen, würfeln.

Zwiebel, Petersilienwurzel in 1/2 EL Butter anbraten. Zucchini, gehackte Petersilie zufügen, andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Wein, Brühe zufügen, 5 Min. köcheln.

Pilze abreiben, in 1/2 EL Butter 2 Min. braten. Würzen. Suppe mit der Crème fraîche verfeinern und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, mit Pilzen, Petersilienblättchen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 70 kcal; E 2 g, F 5 g, KH 3 g

21.42 Zucchini-puffer mit Räucherlachs

1 Zucchini	Butterschmalz zum Backen
1 mittelgroße Kartoffel	4 dünne Scheiben Räucherlachs
Salz	4 EL Creme fraîche
Pfeffer	<i>zum Garnieren</i>
1 Ei	dünn geschnittene Zitronenscheiben
1 EL Mehl	Dill
1 EL Kürbiskerne	

Die Zucchini abbrausen, die Enden abschneiden. Die Kartoffel schälen, waschen und wie die Zucchini fein raspeln.

Kartoffel und Zucchini in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen und mit dem Mehl unterziehen. Die Kürbiskerne halbieren und ebenfalls zufügen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Portionsweise kleine Zucchini-puffer darin ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Puffer mit aufgerollten Lachsscheibenstücken und einem Klecks Creme fraîche auf Tellern anrichten. Mit Zitronenscheiben und einigen Dillfähnchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min

pro Person: 220 kcal; E 16 g, F 15 g, KH 7 g

21.43 Zuchiniröllchen mit Schafskäse

2 Zucchini, evtl. mehr	1 Prise abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
<i>Füllung</i>	<i>Zitronenvinaigrette</i>
125 g Schafs- oder Ziegenkäse	1 Zitrone, Saft von (s.o.)
1 Knoblauchzehe	1 Prise Meersalz
5 Basilikumblätter	Pfeffer, frisch gemahlen
5 entsteinte schwarze oder grüne Oliven	4 EL Olivenöl, nativ extra
Pfeffer, frisch gemahlen	frischer Basilikum zum Garnieren
Kräutermeersalz	

Zucchini in sehr dünne Längsstreifen schneiden (mit Gemüsehobel oder Brotschneidemaschine) und kurz unter Dampf blanchieren.

Für die Füllung den Käse mit einer Gabel fein zerdrücken. Knoblauch dazupressen.

Basilikum fein schneiden und unterrühren. Oliven hacken und untermengen. Mit Pfeffer, Kräutersalz und Zitronenschale würzen. Käsepaste gleichmäßig auf die Zucchinistreifen streichen, Streifen aufrollen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren. Vinaigrette über die Röllchen gießen. Mit Basilikum garnieren.

Tipp: Zucchini durch Auberginen ersetzen.

Mengenangabe: 4 Portionen als Vorspeise

Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten

21.44 Zucchini-suppe

1 St. Lauch	Pfeffer
1 Zwiebel	1 l Gemüsebrühe
10 g Fett	100 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe	250 g Zucchini
1 Lorbeerblatt	150 g TK-Erbsen
1 Nelke	2 EL Parmesan
Thymian	frische Basilikumblätter

Geputzten Lauch in feine Ringe schneiden, Zwiebel hacken, beides in Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 -5 andünsten, durchgepresste Knoblauchzehe und Gewürze zugeben, mit Brühe ablöschen. Geschälte Kartoffeln und Zucchini mit dem Schnitzelwerk grob raspeln, mit Erbsen in die Suppe geben, zum Kochen bringen und 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen, danach mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Suppe abschmecken, mit Parmesan und gehackten Basilikumblättern bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.45 Zucchini-suppe mit Hackbällchen

1 mittelgroße Zwiebel	2-3 TL Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	200 g Rinderhack
2-3 Zucchini (ca. 500 g)	Edelsüß-Paprika
1-2 Kartoffeln (200 g)	1/2 Bd. Petersilie
3 EL Öl	100 g Schmand
Salz, Pfeffer	

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Zucchini putzen, waschen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und

Zucchini kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut 3/4 l Wasser angießen, aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

Hack mit Salz, Pfeffer und O Paprika würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. In 1 EL heißem Öl rundherum ca. 5 Minuten braten.

Petersilie waschen und in feine Streifen schneiden. Ca. 4 EL Zucchini und Kartoffeln herausnehmen. Rest in der Brühe pürieren. Schmand einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackbällchen und Gemüsewürfel in die Suppe rühren. Mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 260 kcal; E 14 g, F 17 g, KH 11 g

21.46 Zucchinisuppe mit Oliven-Crostini

Für die Crostini:

1 Zwiebel

100 g schwarze Oliven ohne Stein

1/2 Bd. Petersilie

3 EL Olivenöl

Cayennepfeffer

8 Scheib. Baguette

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

2 Zucchini (à ca. 150 g)

750 ml Gemüsebrühe (instant)

1/2 Bd. Estragon

Salz

Pfeffer a. d. Mühle

150 g Crème légère

Für die Suppe:

Für die Crostini die Zwiebel abziehen und wie die Oliven fein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Zwiebel, Oliven und 1 EL Öl mischen. Pikant mit Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Suppe die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig braten.

Die Zucchini abrausen, trockentupfen, putzen und grob raspeln bzw. in feine Streifen schneiden. In den Topf geben und andünsten. Die Brühe angießen und aufkochen lassen.

Den Estragon abrausen, trockenschütteln und etwas zum Garnieren beiseite legen. Vom Rest Blättchen abzupfen, grob hacken, in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Das Brot darin goldgelb rösten. Herausnehmen und die Olivenmasse darauf verteilen.

Suppe mit je 1 Klecks Crème légère in Suppenschalen oder tiefe Teller füllen. Mit übrigem Estragon garnieren und mit den Oliven-Crostini servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 260 kcal; E 4 g, F 21 g, KH 14 g

21.47 Zucchinisuppe mit Reis

50 g Langkornreis	1 1/4 l Fleischbrühe
Salz	Salz
3 mittelgroße Zucchini	schwarzer Pfeffer
2 Zwiebeln	Salbei
1 Knoblauchzehe	Thymian
3 EL Olivenöl	

Langkornreis in kochendem Wasser mit Salz bissfest garen. Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehe fein hacken. Olivenöl im Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Knoblauch und Zucchini zufügen, kurz anschmoren und mit Fleischbrühe aufgießen.

Suppe 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Salbei, Thymian würzen. Den gekochten, abgetropften Reis zufügen und die Suppe anrichten.

21.48 Zucchini-suppe mit Tomaten

1 Zwiebel	2 EL Sahne saure
2 EL Sonnenblumenöl, kaltgepreßt	4 EL Crème fraîche
2 EL Gemüsebrühe gekörnte	2 Knoblauchzehen
600 g Zucchini junge	2 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Majoran), frisch gehackt
2 TL Bohnenkraut	Currypulver
2 TL Thymian	Cayennepfeffer
250 g Tomaten reife, aromatische	

1. Die Zwiebel würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und darin glasig dünsten. 1/2 l Wasser und die gekörnte Brühe dazugeben und aufkochen lassen.
2. Die Zucchini waschen, raspeln und mit dem Bohnenkraut und dem Thymian in die Brühe rühren. Die Suppe etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
3. Die Tomaten waschen und entkernen. Das Innere in die Suppe geben, und alles mit dem Pürierstab pürieren. Das Tomatenfleisch klein würfeln und beiseite stellen.
4. Die saure Sahne mit der Crème fraîche verquirlen und in die Suppe rühren. Den Knoblauch dazupressen.
5. Die Kräuter hinzufügen, die Suppe mit je Prise Curry und Cayennepfeffer abschmecken. Die Tomatenwürfel darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

660 kJ

Index

ANANAS

Ananas-Zucchini-Kuchen, 175

ANTIPASTI

Frittierte Zucchini, 268

ANTJE

Zucchini mit Paprikarahm, 147

Zucchini-'Kuchen', 150

Zucchini-Happen, 281

APERRO

Zucchini-Röllchen, 252

APRIKOSE

Kleine Putenschnitzel mit Koriander-
Aprikosen und Zucchininudeln, 79

APRIL

Zucchini-Rouladen mit Mozzarella, 159

ARBEIT

Griechisches Fondue, 251

ARTISCHOCKE

Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Arti-
schocken und Erbsen, 207

ASIEN

Gemüse auf asiatische Art, 1

AUBERGINE

Auberginen mit Paprika-Zucchini-
Gemüse, 91

Couscous mit Lamm und Gemüse, 55

Fusilli mit Paprika, Auberginen und
Zucchini, 186

Gemüsegratin mit Tintenfisch, 22

Gemüsepäckchen, 120

Gemüsespieße auf Dillsauce, 256

Gemüsesuppe mit Käse, 270

Huhn mit Ratatouille, 78

Lasagne mit Auberginen und Zucchini,
126

Mariniertes Gemüse, 128

Moussaka, 65

Pfannkuchen mit Zucchini, 130

Ratatouille, 2, 132, 257

Spaghetti mit drei Gemüsen, 204

Süßsaurer Gemüsetopf, 134

Tajine mit Rind und Zucchini, 134

Zucchini- und Auberginenfrikadellen,
279

Zucchini-Auberginen-Röllchen, 151

Zucchini-Salat mit Auberginen, 161

AUFLAUF

Brot-Zucchini-Auflauf, 19

Champignon-Zucchini-Auflauf, 19

Clafoutis mit Zucchini und Feta, 20

Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und
Zucchini, 23

Kartoffel-Zucchini-Auflauf, 123

Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zuc-
chini, 23

Pipe al forno mit Kürbis und Zucchini,
24

Rädliauflauf, 26

Spaghettiauflauf mit Zucchini, - Schin-
ken und Tomaten, 26

Tomaten-Zucchini-Auflauf, 27

Toskanischer Zuchiniauflauf, 28

Überbackene Tortellini, 28

Zucchini-Auflauf, 29-31

Zucchini-Auflauf mit Kasseler, 31

Zucchini-Moussaka mit Tomaten, 155

Zucchini-Nudel-Auflauf, 35

Zuchiniauflauf, 37

Zuchiniauflauf (Pizza verde), 284

Zuchiniauflauf mit Walnußhaube, 38

AUFWENDIG

Zucchini-puffer - Mücver, 261

AUGUST

Basilikum-Pasta mit Zucchini, 183

Caprices des Dieux auf Zucchini-
Streifen, 265

Clafoutis mit Zucchini und Feta, 20

Gefüllte Zucchini mit Käse, 108

Gefüllte Zuchiniblüten, 114, 116, 117

Gipfel mit Poulet und Zucchini, 7

Käse-Cremesuppe mit Zucchini, 271

Kalte Zuchinisuppe, 272, 273

- Lachsfilet mit Gemüse, 46
 Rohe Zucchini-Suppe, 277
 Tomaten-Gratin mit Zucchini, 27
 Zucchini im Speckmantel, 141
 Zucchini mit Kartoffel-Zwiebel-Püree
 und Tomaten-Kerbel-Sauce, 146
 Zucchini-Fisch, 51
 Zucchini-Piccata, 13
 Zucchini-Püree, 252
 Zucchini-Röllchen, 159
 Zucchini-Würfel in Öl, 17
 Zucchiniiring mit Tomaten, 171
 Zucchini-suppe mit Hackbällchen, 287
 Zucchini-suppe mit Oliven-Crostini, 288
- AUSTERNPILZ**
- Linguine mit Scampi, Zucchini und Au-
 sternpilzen, 192
 Marinierte Zucchini und Austernpilze,
 275
 Schweinefilet auf Gemüsebett, 69
 Zucchini-Gratin mit Austernpilzen, 33
- AVOCADO**
- Zucchini-salat, 244
- BACKEN**
- Pikante Tarte mit Zucchini und Toma-
 ten, 199
 Zucchini-kuchen, 261
- BACKOFEN**
- Dorade aus dem Ofen, 42
 Gemüselasagne, 188
 Moussaka, 65
- BANDNUDEL**
- Knusprige Zucchini-Taler, 125
 Nudelsalat mit Pesto, 235
- TAGLIATELLE CON ZUCCHINI -
 BANDNUDELN MIT ZUCCHI-
 NI, 208**
- BARSCHE**
- Barschfilet mit Zucchini-Spaghettini
 und Champagnerschaum, 39
 Barschfilet mit Zuchinispaghetti und
 Champignonschaum, 40
- BASILIKUM**
- Basilikum-Pasta mit Zucchini, 183
 Basilikumschaum, 247
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme -
 Soupe au Pistou, 269
 Zucchini in Basilikumsahne, 142
 Zucchini-Creme-Suppe mit Basilikum,
 280
- BECHERKUCHEN**
- Zucchini-kuchen, 178, 179
- BEILAGE**
- Gebratene Zucchini, 99
 Gegrillte Zucchini, 1
 Julienne-Nudeln, 2
 Kartoffelkörbchen mit Zuchinisalat, 2
 Möhren, Broccoli und Zucchini in
 Schinken-Sahne-Soße, 128
 Mucver, 129
 Ratatouille, 2
 Zucchini im Parmesan-Käse, 3
 Zucchini mit Knoblauch geschmort, 3
 Zucchini mit Parmesan, 4
 Zucchini-Relish, 16
 Zucchini-Tomaten-Gemüse, 4
- BIERTEIG**
- Zucchini in Eierteig, 142
- BLAETTERTEIG**
- Zuchinitörtchen, 173
- BLUETE**
- Lasagne mit Zucchini und Blüten, 191
- BOHNE**
- Garganelli mit grünen Bohnen und Zuc-
 chini, 187
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme -
 Soupe au Pistou, 269
 Grüne Gemüsesuppe, 270
 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, To-
 maten und Bohnen, 199
- BRASSE**
- Brasse auf Gemüsebett, 41
- BRATEN**
- Gefüllte Kalbsbrust, 57
 Lammfilet mit Mandeln, 63
- BROETCHEN**
- Zucchini-Schnitten, 261

- BROKKOLI
 Gemüsegratin mit Spargel, 119
 Möhren, Broccoli und Zucchini in
 Schinken-Sahne-Soße, 128
- BROT
 Brot-Zucchini-Auflauf, 19
 Crostini mit Zucchini-Pürée, 7
 Gipfel mit Poulet und Zucchini, 7
- MARINIERTE KRÄUTER-
 ZUCCHINI UND KNUSPRIGE
 BRUSCHETTA, 274
 Schwarzbrot mit Zuchiniröllchen, 8
 Zucchetti-Brot, 8
- BRUNNENKRESSE
 Nudelsalat mit Pesto, 235
- BUTTER
 Neapolitanischer Zucchinikuchen, 194
- CAKE
 Zucchini-Nuss-Cake, 176
- CARPACCIO
 Carpaccio von Zucchini mit Wal-
 nussdressing und, 92
 Erdbeer-Zucchini-Carpaccio, 230, 267
 Gebratenes Zuchinicarpaccio mit
 Weichkäse und Ciabatta, 269
- CHAMPIGNON
 Champignon-Zucchini-Auflauf, 19
 Gemüse auf asiatische Art, 1
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 256
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 48
 Zucchini-Champignon-Salat, 240
- CHICOREE
 Bunter Wintersalat, 229
- CRPE
 Crepes mit Zucchini und Mais, 185
- CREME
 Putenbrust mit Zucchini-sauce, 131
 Zucchini-Gratin mit Muscheln, 153
 Zucchini-pastete, 168
- CREMESUPPE
 Zucchini-Cremesuppe, 281
- CROSTINI
 Crostini mit Zucchini-Pürée, 7
- DICKMILCH
 Dickmilch-Sülzchen mit Zucchini, 93
- DORADE
 Dorade aus dem Ofen, 42
- DORSCH
 Dorsch mit Zucchini, 43
- DOUBLE
 Putenbrust mit Zucchini-sauce, 131
- EI
 Estragon-Senf-Sauce, 247
 Kartoffel-Omeletts mit Kabanossi - -
 Wurst und Zucchini, 11
 Pfannkuchen mit Zucchini, 130
 Pochierte Eier auf Zucchini-Pesto, 11
 Pochierte Eier auf Zuchinisalat mit Jo-
 ghurtremoulade, 12
 Spaghetti mit Ei und Zucchini, 205
 Zucchetti-Pfannkuchen, 214
 Zucchini mit Thunfischfüllung, 51
 Zucchini-Frittata mit Petersilie und Ru-
 cola, 12
 Zucchini-Piccata, 13
 Zucchini-Soufflé, 13
 Zucchinikuchen, 261
 Zucchini-pastete, 168
 Zuchinisoufflé, 172
 Zuchinitörtchen, 173
- EIERSPEISE
 Zuchiniauflauf (Pizza verde), 284
- EINFACH
 Bandnudeln mit Zucchini in Safransau-
 ce, 183
 Brasse auf Gemüsebett, 41
 Bunter Wintersalat, 229
 Fischfilet auf Zucchini-Nudeln, 44
 Gefüllte Zucchini, 255
 Gemüsebutter mit Muskat, 247
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 22
 Gemüsepfanne mit Schafkäse, 255
 Huhn mit Ratatouille, 78
 Kalte Zuchinisuppe, 272
 Lachsforelle auf Sommergemüse, 46
 Lamm-Zucchini-Spieße, 62

- Lauwarmer Gemüsesalat mit Roastbeef, 233
- Makkaroni mit Zucchini und Käse, 193
- Neapolitanischer Zucchinikuchen, 194
- Paprika-Zucchini-Salat, 236
- Putenbrust mit Zucchini-sauce, 131
- Reisgratin mit Zucchini, 133
- Salat mit gebratenem Tofu, 258
- Shrimps-Gratin mit Champignons, 48
- Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 206
- Tofugratin mit Gemüse, 259
- Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 50
- Zanderfilets mit Zucchini, 50
- Zucchini mit Couscousfüllung, 144
- Zucchini-Auflauf mit Kasseler, 31
- Zucchini-Hackfleisch-Gratin, 34
- Zucchini-Hackfleisch-Pie, 216
- Zucchini-Kartoffel-Puffer, 154
- Zucchini-Nudel-Auflauf, 35
- Zucchini-Rouladen mit Mozzarella, 159
- Zucchini-Salat, 160
- Zucchini-Schnitten, 261
- Zucchini-auflauf, 37
- Zucchini-puffer, 170
- Zucchini-suppe mit Tomaten, 289
- Zucchini-törtchen, 173
- EINGELEGTES
- Eingelegte Zucchini, 15, 266
- Eingelegte Zucchini mit Knoblauch, 251
- Zucchini-Pickles, 16
- Zucchini-Relish, 16
- Zucchini-Würfel in Öl, 17
- EINGEMACHTES
- Gedörrte Zucchini, 15
- Kürbis oder Zucchini nach Onkel Arthurs Rezept, 15
- Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini, 83
- Zucchini-Stachelbeer-Relish, 17
- EINTOPF
- Gemüse-Eintopf mit Zucchini, 21
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 269
- Zucchini-Löffel-Eintopf, 34
- Zucchini-Schollen-Eintopf, 35
- EISBERGSALAT
- Salat mit gebratenem Tofu, 258
- ENTE
- Pochierte Entenbrust, 80
- ERBSE
- Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und Zucchini, 23
- Grüne Gemüsesuppe, 270
- Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini, 23
- Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 207
- ERDBEERE
- Erbeer-Zucchini-Carpaccio, 266
- Erdbeer-Zucchini-Carpaccio, 230, 267
- ESTRAGON
- Estragon-Senf-Sauce, 247
- EXKLUSIV
- Gefüllte Zucchini-blüten, 115
- Gemüsegratin mit Tintenfisch, 22
- Zucchini mit Venusmuscheln, 150
- FARFALLE
- Farfalle mit Zucchini, 185
- Gratinierte Gemüse-Farfalle, 188
- FEBRUAR
- Zucchini mit Krabbenfüllung, 147
- FENCHEL
- Fenchel-Zucchini-Suppe, 267
- Gemüselasagne, 188
- Zucchini-Fenchel-Soße, 214
- FESTLICH
- Putenbrust mit Zucchini-sauce, 131
- FETA
- Clafoutis mit Zucchini und Feta, 20
- Feta-Zucchini-Bällchen, 95
- Zucchini mit Feta und Polenta, 260
- FETTGEBACKENES
- Feta-Zucchini-Bällchen, 95
- Zucchini in Eierteig, 142

FETTUCCINE

Bandnudeln mit Zucchini in Safransauce, 183

FILET

Filet im Zucchettiring, 56
 Hähnchenfilet mit Zucchini, 77
 Kalbsmedaillons auf Sahne-Zucchini, 60
 Lammfrommer Salat, 233
 Rinderfiletspitzen mit Zucchini im Bier-
 teig, 65
 Rindsfilet im Zuchnikleid, 67
 Schweinefilet auf Gemüsebett, 69
 Schweinefilet im Zuchinibett, 70

FINGERFOOD

Zucchini-Röllchen, 252

FISCH

Barschfilet mit Zucchini-Spaghettini
 und Champagnerschaum, 39
 Barschfilet mit Zuchinispaghetti und
 Champignonschaum, 40
 Basilikumschaum, 247
 Basmatireis mit Zucchini und gebrate-
 nem Seeteufelfilet, 41
 Brasse auf Gemüsebett, 41
 Dorade aus dem Ofen, 42
 Dorsch mit Zucchini, 43
 Estragon-Senf-Sauce, 247
 Filets vom Petersfisch mit Muscheln
 und Zuchiniblüten, 43
 Fischfilet auf Zucchini-Nudeln, 44
 Fischspießchen mit Zucchini, 45
 Gefüllte Zuchiniblüten, 117
 Gegrillter Lachs mit Kräuterzucchini,
 45
 Kartoffel-Zucchini-Reibeküchle
 mit Räucherlachs und Kräuter-
 schmand, 123
 Lachsfilet mit Gemüse, 46
 Lachsforelle auf Sommergemüse, 46
 Nudelsalat mit Pesto, 235
 Schollenröllchen auf Zuchinigemüse,
 47

Seeteufelpfanne mit Zucchini und To-
 maten, 48

Thunfischscheiben al cartoccio, 49

Trulli mit Zucchini und Räucherlachs,
 213

Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 50

Zanderfilets mit Zucchini, 50

Zucchini-Fisch, 51

Zucchini-Fisch-Moussaka, 52

Zucchini-Fisch-Ragout, 53

Zucchini-Puffer mit Graved Lachs, 157

Zucchini-Reibekuchen, 158

Zucchini-Schollen-Eintopf, 35

Zuchinipuffer mit Räucherlachs, 286

FLEISCH

Deftiges Hackfleisch-Romadur-Gratin
 mit Zucchini, 20

Expresspfanne, 56

Filet im Zucchettiring, 56

Gebackene Auberginen, 97

Gefüllte Kalbsbrust, 57

Gefüllte Zucchini, 101–104

Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce,
 111

Hack-Zucchini-Röllchen auf Ingwernu-
 deln mit Sesambutter, 58

Kalbs-Käse-Rouladen mit Zucchini-
 Kartoffel-Gratin, 59

Kalbskotelett mit Rucolatomaten und
 Zucchini-Kartoffelpuffer, 60

Kalbsmedaillons auf Sahne-Zucchini,
 60

Kaninchenfrikassee, 61

Koteletts zu Zucchini-Kartoffeln, 62

Lamm-Zucchini-Spieße, 62

Lammfilet mit Mandeln, 63

Lammfleisch mit Zuchinigemüse, 64

Lammfrommer Salat, 233

Lammrack mit Zucchetti-Kräuter-
 Kruste, 64

Rinderfiletspitzen mit Zucchini im Bier-
 teig, 65

Rindergeschnetzeltes mit Zucchini-
 Lauchgemüse und Kartoffelpüree,

- 66
 Rindersaftschinken mit Zucchini-Plätzchen und Sauerrahm, 67
 Rindsfilet im Zucchinikleid, 67
 Roastbeef mit Speck-Tomatensauce und Zucchiniplätzchen, 68
 Rückensteaks vom Schwein mit Weichkäse in Salzlake, 69
 Schweinefilet im Zucchinibett, 70
 Sommerwähe mit Curry, 203
 Zucchini aus dem Ofen, 140
 Zucchini mit Hackfleisch, 71
 Zucchini-Gratin, 33
 Zucchini-Hackfleisch-Gratin, 34
 Zucchini-Vinaigrette, 248
 Zucchiniblüten mit Kalbfleischfüllung, 164
 Zucchini spies auf Ingwernudeln, 222
 Zucchini spieschen auf Ingwernudeln mit Sesambutter, 222
 Zuckerschoten mit Salbei-Schnitzel, 72
- FLEISCHGERICHT
 Zucchini-Curry mit Schweinefilet, 72
- FLEISCHLOS
 Knusprige Zucchini-Taler, 125
 Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 133
 Zucchettisouffle, 259
 Zucchini-Schnitten, 261
- FLEISCHTOMATE
 Brasse auf Gemüsebett, 41
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 22
 Gemüsepäckchen, 120
 Ratatouille, 257
 Reisgratin mit Zucchini, 133
 Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 135
 Zucchini mit Venusmuscheln, 150
- FONDUE
 Griechisches Fondue, 251
- FRAICHE
 Zucchini-Gratin mit Muscheln, 153
 Zucchini pastete, 168
- FRANKREICH
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 269
 Marinierte Zucchini und Austernpilze, 275
 Ratatouille, 257
- FRITTATA
 Zucchini-Frittata mit Petersilie und Rucola, 12
- FRITTIERTES
 Frittierte Zucchini Blüten, 97
 Knusprige Zucchini-Taler, 125
- FUSILLI
 Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 186
- GAESTE
 Brasse auf Gemüsebett, 41
 Bunter Sommersalat, 229
 Dorade aus dem Ofen, 42
 Fusilli, Ricotta und Zucchini, 186
 Gefüllte Zucchini Blüten, 115
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 22
 Gemüsepäckchen, 120
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 256
 Huhn mit Ratatouille, 78
 Kaninchenfrikassee, 61
 Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 125
 Lachsforelle auf Sommergemüse, 46
 Lammfilet mit Mandeln, 63
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 126
 Moussaka, 65
 Neapolitanischer Zucchinikuchen, 194
 Pochierte Entenbrust, 80
 Putenbrust mit Zuchinisauce, 131
 Salat mit gebratenem Tofu, 258
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 48
 Tajine mit Rind und Zucchini, 134
 Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 135
 Zucchini mit Venusmuscheln, 150
 Zucchini-Gratin mit Austernpilzen, 33
 Zucchini-Gratin mit Muscheln, 153

- Zucchiniastete, 168
 Zuchnipuffer mit Paprikasahne, 262
 Zuchnisoufflé, 172
- GARNELE**
- Courgettes aux Crevettes - Zucchini mit Garnelen, 92
 Kartoffel-Spieße mit Garnelen, 122
 Lasagne mit Garnelen und Zucchini, 190
 Penne mit Muscheln. Garnelen und Zucchini, 197
 Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen, 210
- GEFLUEGEL**
- Basilikumschaum, 247
 Estragon-Senf-Sauce, 247
 Gefüllte Zucchini mit Tomaten-Basilikum-Sauce, 110
 Gegrillte Putenbrustzuchniroulade, 75
 Gemüse-Eintopf mit Zucchini, 21
 Gipfel mit Poulet und Zucchini, 7
 Hähnchen mit Zucchini, 75
 Hähnchen-Cordon bleu mit Zuchnipuffern, 76
 Hähnchenbrust im Zuchnimantel auf marinierten Pilzen, 76
 Hähnchenfilet mit Zucchini, 77
 Hühnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 77
 Kleine Putenschnitzel mit Koriander-Aprikosen und Zuchninudeln, 79
 Möhren-Zucchini-Suppe mit gebratenen Hähnchenstreifen, 275
 Pochierte Entenbrust, 80
 Putenbuletten mit Zuchninudeln, 80
 Putenwürfel mit Zucchini und Kirschtomaten, 81
 Rouladen mit Zucchini, 81
 Spätzle mit Puten-Zucchini-Ragout, 204
 Zucchetti-Poulet, 82
- GEFUELLT**
- Gefüllte Zucchini italienische Art, 107
- Gefüllte Zucchini mit Frühlingszwiebeln, 108
 Hühnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 77
 Zucchini mit Krabbenfüllung, 147
- GEMUESE**
- Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 91
 Battle-Spagetti - Kool Savas, 91
 Brot-Zucchini-Auflauf, 19
 Carpaccio von Zucchini mit Walnussdressing und, 92
 Courgettes aux Crevettes - Zucchini mit Garnelen, 92
 Crostini mit Zucchini-Pürée, 7
 Dickmilch-Sülzchen mit Zucchini, 93
 Eiertomaten mit Sardellen-Tatar überbacken auf Rahmzuchinis, 94
 Feine Zucchini-Schiffchen, 94
FIORI DI ZUCCHINI FRITTI - GEBACKENE ZUCCHINIBLÜTEN, 96
 Fleischtomaten mit Frischkäse-Thunfischfüllung auf Zuchniragout, 96
 Frittierte Zuchniniblüten, 97
 Gebackene Zucchini-Käse-Häppchen, 98
 Gebackene Zuchnischeiben, 98
 Gebratene Zucchini, 99
 Gedörrte Zucchini, 15
 Gefüllte Kartoffeln auf gebratenen Zucchini, 100
 Gefüllte Tomaten mit Zucchini, 100
 Gefüllte Zucchini, 101–106
 Gefüllte Zucchini in Zitronensoße, 106
 Gefüllte Zucchini italienische Art, 107
 Gefüllte Zucchini mit Couscous, 107
 Gefüllte Zucchini mit Käse, 108
 Gefüllte Zucchini mit Krabben, 109
 Gefüllte Zucchini mit Kräutertopfen und Zartweizen, 109
 Gefüllte Zucchini mit Tomaten-Basilikum-Sauce, 110

- Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce, 111
- Gefüllte Zucchini vom Blech, 112
- Gefüllte Zucchini-Blüten, 112
- Gefüllte Zucchini-Röllchen, 113
- Gefüllte Zucchiniblüten, 114–117
- Gefülltes Zucchinischnitzel mit Kartoffelsalat und Quark-Joghurtcreme, 118
- Gegrillte Zucchini, 1
- Gemüse auf asiatische Art, 1
- Gemüse mit Muscheln, 118
- Gemüse-Eintopf mit Zucchini, 21
- Gemüse-Gratin, 22
- Gemüse-Tatar, 119
- Gemüsepäckchen, 120
- Gemüsesuppe mit Käse, 270
- Gratinierte Gemüse-Farfalle, 188
- Gratinierte Zucchini 'Caprese', 120
- Grüne Gemüsesuppe, 270
- Italienische Moussaka, 122
- Käse-Gemüse-Lasagne, 189
- Kalte Zucchinisuppe, 272
- Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 126
- Lauwarmes-Zucchini-Gemüse, 127
- Mais-Zucchini-Puffer, 127
- Mariniertes Gemüse, 128
- Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße, 128
- Möhren-Zucchini-Küchlein mit Balsamico und gerösteten Kirschtomaten, 129
- Möhren-Zucchini-Nudeln, 193
- Mücver, 129
- Pfannkuchen mit Zucchini, 130
- Polpette di Zucchine - Zuchinifrikadellen, 131
- Putenbrust mit Zucchinisauce, 131
- Ratatouille, 2, 132
- Reisgratin mit Zucchini, 133
- Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 133
- Spaghetti mit drei Gemüsen, 204
- Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 207
- Süßsaurer Gemüsetopf, 134
- Tajine mit Rind und Zucchini, 134
- Tofu mit Zucchini, 259
- Tomaten-Zucchini-Auflauf, 27
- Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 135
- Tortellini mit Zucchini, 212
- Überbackene Zucchini, 136
- Überbackene Zucchini mit Spinat, 136
- Zucchetti Baba Ganoush, 137
- Zucchetti mit Hartweizen, 138
- Zucchetti mit Pastafüllung, 213
- Zucchetti Parmigiano, 138
- Zucchetti-Lasagne, 139
- Zucchettiräder, 139
- Zucchettisouffle, 259
- Zucchini, 84
- Zucchini al gorgonzola, 140
- Zucchini aus dem Ofen, 140
- Zucchini fritti, 141
- Zucchini im Parmesan-Käse, 3
- Zucchini im Speckmantel, 141
- Zucchini in Basilikumsahne, 142
- Zucchini in Eierteig, 142
- Zucchini in Weinessig, 143
- Zucchini italienische Art, 143
- Zucchini Mailänder Art, 143
- Zucchini mit Bratwurstfüllung auf Specksoße, 144
- Zucchini mit Couscousfüllung, 144
- Zucchini mit Gorgonzola gefüllt, 145
- Zucchini mit Hackfleisch, 71
- Zucchini mit Kartoffel-Zwiebel-Püree und Tomaten-Kerbel-Sauce, 146
- Zucchini mit Knoblauch geschmort, 3
- Zucchini mit Krabbenfüllung, 147
- Zucchini mit Paprikarahm, 147
- Zucchini mit Parmesan, 4
- Zucchini mit Pilz-Zwiebei-Füllung, 148
- Zucchini mit Schinken-Reis-Füllung, 149
- Zucchini mit Tomaten geschmort, 149

- Zucchini mit Venusmuscheln, 150
 Zucchini- und Auberginenfrikadellen, 279
 Zucchini-’Kuchen’, 150
 Zucchini-Auberginen-Röllchen, 151
 Zucchini-Fisch-Ragout, 53
 Zucchini-Frischkäse-Rouladen (Fingerfood), 152
 Zucchini-Gemüse, 152
 Zucchini-Gratin, 32
 Zucchini-Gratin mit Muscheln, 153
 Zucchini-Möhren-Röllchen, 155
 Zucchini-Pfanne, 156
 Zucchini-Pickles, 16
 Zucchini-Pudding, 156
 Zucchini-Reibekuchen, 158
 Zucchini-Röllchen, 158, 159
 Zucchini-Rouladen mit Mozzarella, 159
 Zucchini-Salat, 160
 Zucchini-Salat mit Auberginen, 161
 Zucchini-Schafskäse-Rösti, 161
 Zucchini-Tomaten, 162
 Zucchinihälbchen am Spieß, 162
 Zucchini Blüten, 163
 Zucchini Blüten mit Kalbfleischfüllung, 164
 Zucchini Blüten mit Peperonata, 165
 Zucchini Blüten mit Tomatensoße, 165
 Zucchini kuchen, 166
 Zucchini küchlein, 166, 167
 Zucchini lasagne gefüllt mit Thunfisch-Paprika soße, 167
 Zucchini nudeln mit Rucolapesto & Erbsen, 168
 Zucchini pastete, 168
 Zucchini pfanne, 169
 Zucchini puffer, 170
 Zucchini röllchen mit Mozzarella und Frischkäsefüllung auf Tomatenkompott, 171
 Zucchini soufflé, 172
 Zucchini suppe mit Tomaten, 289
 Zucchini törtchen, 173
 Zucchini torte, 173
- GEMUESEGERICHT
 Gemüsegratin mit Spargel, 119
 Kartoffel-Zucchini-Auflauf, 123
- GESCHNETZELTES
 Rindergeschnetzeltes mit Zucchini-Lauchgemüse und Kartoffelpüree, 66
- GETROCKNETES
 Gedörrte Zucchini, 15
- GNOCCHI
 Zucchini-Gnocchi, 215
- GORGONZOLA
 Zucchini al gorgonzola, 140
 Zucchini mit Gorgonzola gefüllt, 145
- GRATIN
 Deftiges Hackfleisch-Romadur-Gratin mit Zucchini, 20
 Gemüse-Gratin, 22
 Gemüsegratin mit Spargel, 119
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 22
 Kalbs-Käse-Rouladen mit Zucchini-Kartoffel-Gratin, 59
 Polenta-Zucchini-Gratin, 25
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 48
 Tofugratin mit Gemüse, 259
 Tomaten-Gratin mit Zucchini, 27
 Tomaten-Zucchetti-Gratin, 27
 Überbackene Zucchini - Calabacines al horno, 278
 Zucchetti Parmigiano, 138
 Zucchettigratin, 29
 Zucchini al gorgonzola, 140
 Zucchini im Parmesan-Käse, 3
 Zucchini-Gratin, 32, 33
 Zucchini-Gratin mit Austernpilzen, 33
 Zucchini-Hackfleisch-Gratin, 34
 Zucchini-Tomaten-Gratin, 36
- GRIECHISCH
 Gefüllte Zucchini in Zitronensoße, 106
 Griechischer Zucchini-Salat, 230
 Moussaka, 65
 Zucchini küchlein, 167
 Zucchini pastete, 225
 Zucchini puffer, 169

- Zucchini-suppe mit Reis, 288
- GRIESS
- Zucchini-ring mit Tomaten, 171
- GRILLEN
- Fischspießchen mit Zucchini, 45
- Gegrillte Zucchini, 1
- Gemüse-päckchen, 120
- Rindsfilet im Zucchini-kleid, 67
- Zucchini im Speckmantel, 141
- Zucchini-Salat mit Avocadodressing, 242
- Zucchini-Tomaten-Gemüse, 4
- GURKE
- Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini, 83
- HACK
- Deftiges Hackfleisch-Romadur-Gratin mit Zucchini, 20
- Expresspfanne, 56
- Gefüllte Zucchini, 102–104
- Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce, 111
- Hack-Zucchini-Röllchen auf Ingwernudeln mit Sesambutter, 58
- Italienische Moussaka, 122
- Zucchetti-Lasagne, 139
- Zucchini aus dem Ofen, 140
- Zucchini-Gratin, 33
- Zucchini-Hackfleisch-Gratin, 34
- Zucchini-Hackfleisch-Pie, 216
- Zucchini-spieß auf Ingwernudeln, 222
- Zucchini-spießchen auf Ingwernudeln mit Sesambutter, 222
- Zucchini-suppe mit Hackbällchen, 287
- HACKFLEISCH
- Gebackene Auberginen, 97
- Gefüllte Zucchini, 101
- Zucchini mit Hackfleisch, 71
- Zucchini mit Hackfleischsauce, 145
- HAEHNCHEN
- Huhn mit Ratatouille, 78
- HARTWEIZEN
- Zucchetti mit Hartweizen, 138
- HAUPTGERICHT
- Gefüllte Zucchini, 101
- Gefüllte Zucchini mit Couscous, 107
- Huhn mit Ratatouille, 78
- Koteletts zu Zucchini-Kartoffeln, 62
- Mücver, 129
- Tomaten-Zucchini-Auflauf, 27
- Zucchini aus dem Ofen, 140
- Zucchini mit Hackfleischsauce, 145
- Zucchini mit Schinken-Reis-Füllung, 149
- HEFETEIG
- Zucchini-kuchen, 261
- HERZHAFT
- Clafoutis mit Zucchini und Feta, 20
- Kartoffel-Zucchini-Kuchen, 190
- Torte mit Zucchini und Mozzarella, 211
- Tunfisch-tarte, 175
- Zucchini-muffins, 220
- Zucchini-torte, 223
- HOLLAND
- Zucchini mit Paprikarahm, 147
- Zucchini-’Kuchen’, 150
- Zucchini-Happen, 281
- HUHN
- Estragon-Senf-Sauce, 247
- Gefüllte Zucchini mit Tomaten-Basilikum-Sauce, 110
- Hähnchen mit Zucchini, 75
- Hähnchen-Cordon bleu mit Zucchini-puffern, 76
- Hähnchenbrust im Zucchini-mantel auf marinierten Pilzen, 76
- Hähnchenfilet mit Zucchini, 77
- Hühnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 77
- Huhn mit Ratatouille, 78
- Möhren-Zucchini-Suppe mit gebratenen Hähnchenstreifen, 275
- Zucchetti-Poulet, 82
- INFORMATION
- Zucchini, 83, 84
- Zucchini - das schlanke Gemüse, 85

INGWER

- Zucchinispieß auf Ingwernudeln, 222
- Zucchinispießchen auf Ingwernudeln mit Sesambutter, 222

ITALIEN

- Bandnudeln mit Zucchini in Safransauce, 183
- Dorsch mit Zucchini, 43
- Farfalle mit Zucchini, 185
- Filets vom Petersfisch mit Muscheln und Zucchiniblüten, 43
- FIORI DI ZUCCHINI FRITTI - GEBACKENE ZUCCHINIBLÜTEN, 96
- Frittierte Zucchiniblüten, 97
- Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 186
- Garganelli mit grünen Bohnen und Zucchini, 187
- Gebackene Zucchini-Käse-Häppchen, 98
- Gebratene Zucchini, 99
- Gefüllte Zucchini italienische Art, 107
- Gemüselasagne, 188
- Gratinierte Gemüse-Farfalle, 188
- Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und Zucchini, 23
- Hähnchen mit Zucchini, 75
- Italienische Moussaka, 122
- Käse-Gemüse-Lasagne, 189
- Kartoffel-Zucchini-Topf mit Oliven, 124
- Lasagne mit Zucchini und Blüten, 191
- Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini, 23
- Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße, 128
- Nudeln mit Safran und Zucchini, 195
- PAPPA DI ZUCCHINI - ZUCCHINI-SUPPE, 276
- Penne mit Muscheln, Garnelen und Zucchini, 197
- Penne mit Zucchini und Mascarpone, 198

- Penne mit Zucchini, Scamorza und Safran, 198
- Pipe al forno mit Kürbis und Zucchini, 24
- Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 199
- Polpette di Zucchine - Zucchinifrikadellen, 131
- Ratatouille, 132
- Ravioli mit Zucchinifüllung, 201
- Schweinefilet Romesco, 71
- Sedani mit Safranzucchini, 203
- Spaghetti mit drei Gemüsen, 204
- Spaghetti mit Ei und Zucchini, 205
- Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 205
- Spaghetti mit Scampi und Zucchini, 206
- Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 207
- Süßsaurer Gemüsetopf, 134
- TAGLIATELLE CON ZUCCHINI - BANDNUDELN MIT ZUCCHINI, 208
- Tagliatelle mit Steinpilzen und Zucchini, 209
- Tagliatelle mit Zucchini, 209
- Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen, 210
- Terrine mit Krabben und Zucchini, 225
- Thunfischscheiben al cartoccio, 49
- Torte mit Zucchini und Mozzarella, 211
- Tortelli mit Zucchiniisoße, 211
- Tortellini mit Zucchini, 212
- Überbackene Zucchini, 136
- Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 50
- Zucchini in roher Tomatensauce, 279
- Zucchini in Weinessig, 143
- Zucchiniauflauf (Pizza verde), 284
- Zucchinipfanne, 169
- Zucchiniquiche, 221
- Zucchinitorte, 223

JANUAR

- Polenta-Zucchini-Gratin, 25

JULI

Feta-Zucchini-Bällchen, 95
 Gefüllte Zucchini, 102, 105
 Gefüllte Zucchini mit Frühlingszwiebeln, 108
 Gefüllte Zucchini-Blüten, 112
 Gegrillter Lachs mit Kräutierzucchini, 45
 Kalte Sommersuppe, 272
 Linguine-Salat, 234
 Melonen-Zucchini-Salat, 235
 Paprika-Zucchini-Salat, 236
 Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini, 200
 Rindsfilet im Zucchinikleid, 67
 Zucchetti mit Hartweizen, 138
 Zucchini mit Couscousfüllung, 144
 Zucchini-Basilikum-Creme, 280
 Zucchini-Gratin, 32
 Zucchini-Hackfleisch-Pie, 216
 Zucchini-Nuss-Cake, 176
 Zucchini-Risotto, 227
 Zucchini-Röllchen, 252

JUNI

Feine Zucchini-Schiffchen, 94
 Feta-Zucchini-Bällchen, 95
 Gebackene Zuchinischeiben, 98
 Gefüllte Zucchini, 102, 105
 Gefüllte Zucchini mit Couscous, 107
 Gefüllte Zucchini vom Blech, 112
 Gefüllte Zucchini-Blüten, 112
 Gefüllte Zucchini-Röllchen, 113
 Gratinierte Zucchini 'Caprese', 120
 Kalte Sommersuppe, 272
 Koteletts zu Zucchini-Kartoffeln, 62
 Linguine-Salat, 234
 Melonen-Zucchini-Salat, 235
 Rindsfilet im Zucchinikleid, 67
 Zucchetti mit Hartweizen, 138
 Zucchini mit Schinken-Reis-Füllung, 149
 Zucchini-Feta-Salat, 241
 Zucchini-Fisch-Moussaka, 52

Zucchini-Frittata mit Petersilie und Rucola, 12
 Zucchini-Nuss-Cake, 176
 Zucchini-Reibekuchen, 158
 Zucchini-Risotto, 227
 Zucchini-Röllchen, 252
 Zucchini Blüten mit Tomatensoße, 165

KAESE

Blauschimmelkäsecreme mit Zucchini, 87
 Bunte Gemüsequiche, 184
 Caprices des Dieux auf Zucchini-Streifen, 265
 Clafoutis mit Zucchini und Feta, 20
 Deftiges Hackfleisch-Romadur-Gratin mit Zucchini, 20
 Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zuchinis mit Tomatenkompott und Joghurtrem, 87, 88
 Gebratener Ziegenkäse in Zucchini-streifen, 268
 Gefüllte Zucchini, 255
 Gefüllte Zuchiniblüten, 89
 Gemüse-Gratin, 22
 Gemüsepäckchen, 120
 Gemüsepfanne mit Schafkäse, 255
 Käse-Cremesuppe mit Zucchini, 271
 Mücver, 129
 Penne mit Zucchini, Scamorza und Safran, 198
 Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 135
 Zucchetti-Raclette-Kuchen, 89
 Zucchini Mailänder Art, 143
 Zucchini mit Gorgonzola gefüllt, 145
 Zucchini-Käse-Suppe, 282
 Zucchini-Pfanne, 156
 Zuchiniauflauf (Pizza verde), 284
 Zuchnipuffer, 169
 Zuchiniröllchen mit Schafskäse, 286

KAESEGERICHT

Zucchini-Piccata, 90

KALB

- Gefüllte Kalbsbrust, 57
 Gefüllte Zucchini Blüten, 115
 Kalbs-Käse-Rouladen mit Zucchini-Kartoffel-Gratin, 59
 Kalbskotelett mit Rucolatomen und Zucchini-Kartoffelpuffer, 60
 Kalbsmedaillons auf Sahne-Zucchini, 60
 Zucchini Blüten mit Kalbfleischfüllung, 164
- KALBSBRAET
 Gefüllte Zucchini Blüten, 115
- KALORIENARM
 Lauwarmer Gemüsesalat mit Roastbeef, 233
 Ratatouille, 257
 Römischer Salat mit Gorgonzola, 237
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 48
 Zanderfilets mit Zucchini, 50
 Zucchini-Salat, 160
 Zucchini-Salat mit Auberginen, 161
 Zuchinisuppe mit Tomaten, 289
- KALT
 Curry-Zucchetti-Suppe - eisgekühlt, 265
 Kalte Sommersuppe, 272
 Kalte Zuchinisuppe, 272, 273
 Rohe Zucchini-Suppe, 277
- KANINCHEN
 Kaninchenfrikassee, 61
- KAROTTE
 Gemüselasagne, 188
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 269
 Hühnerroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 77
- KARTOFFEL
 Bunter Sommersalat, 229
 Estragon-Senf-Sauce, 247
 Gefüllte Kartoffeln auf gebratenen Zucchini, 100
 Gemüse mit Muscheln, 118
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 269
 Green Loving, 121
 Kalbs-Käse-Rouladen mit Zucchini-Kartoffel-Gratin, 59
 Kartoffel-Omeletts mit Kabanossi - - Wurst und Zucchini, 11
 Kartoffel-Spieße mit Garnelen, 122
 Kartoffel-Zucchini-Auflauf, 123
 Kartoffel-Zucchini-Reibeküchle mit Räucherlachs und Kräuterschmand, 123
 Kartoffel-Zucchini-Topf mit Oliven, 124
 Kartoffelkörnchen mit Zuchinisalat, 2
 Kartoffelküchlein mit Zucchini, 257
 Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 125
 Kartoffelsalat mit Zucchini, 231
 Moussaka, 65
 Rädliauflauf, 26
 Salat mit Zucchini, 238
 Warmer portugiesischer Salat, 239
 Zucchini mit Kartoffel-Zwiebel-Püree und Tomaten-Kerbel-Sauce, 146
 Zucchini-Gnocchi, 215
 Zucchini-Kartoffel-Puffer, 154
 Zucchini-Moussaka mit Tomaten, 155
 Zucchini-Reibekuchen, 157
- KARTOFFELGRATIN
 Putenwürfel mit Zucchini und Kirschtomaten, 81
- KARTOFFELSALAT
 Gefülltes Zuchinischnitzel mit Kartoffelsalat und Quark-Joghurtcreme, 118
- KERBEL
 Zucchini-Kerbel-Suppe, 282
- KIND
 Fusilli, Ricotta und Zucchini, 186
 Zuchinipuffer, 169
- KIRSCHTOMATE
 Zucchini-Salat, 160
- KNOBLAUCH
 Brasse auf Gemüsebett, 41
 Dorade aus dem Ofen, 42

- Gemüselasagne, 188
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme -
 Soupe au Pistou, 269
 Mariniertes Gemüse, 128
 Moussaka, 65
- KOHLRABI
 Gemüsegratin mit Spargel, 119
 Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melo-
 ne, 232
- KOTELETT
 Kalbskotelett mit Rucolatomen und
 Zucchini-Kartoffelpuffer, 60
 Koteletts zu Zucchini-Kartoffeln, 62
- KRABBE
 Gefüllte Zucchini, 104
 Gefüllte Zucchini mit Krabben, 109
 Terrine mit Krabben und Zucchini, 225
 Zucchini mit Krabbenfüllung, 147
- KRAEUTER
 Ge grillter Lachs mit Kräuterzucchini,
 45
 Kartoffel-Zucchini-Reibeküchle
 mit Räucherlachs und Kräuter-
 schmand, 123
 Lammrack mit Zucchetti-Kräuter-
 Kruste, 64
 Zuchinisuppe mit Tomaten, 289
- KRESSE
 Nudelsalat mit Pesto, 235
 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, To-
 maten und Bohnen, 199
- KRETA
 Zuchniküchlein, 167
 Zuchnipastete, 225
- KUCHEN
 Ananas-Zucchini-Kuchen, 175
 Kartoffel-Zucchini-Kuchen, 190
 Tunfischkarte, 175
 Zucchini-Nuss-Cake, 176
 Zucchini-Schokoladen-Cake, 176
 Zuchnikuchen, 178, 179
- KUERBIS
 Kürbis oder Zucchini nach Onkel Ar-
 thurs Rezept, 15
- Kürbissalat, 232
 Lasagne mit Zucchini und Blüten, 191
 Pipe al forno mit Kürbis und Zucchini,
 24
- LACHS
 Fischspießchen mit Zucchini, 45
 Gefüllte Zuchniniblüten, 117
 Ge grillter Lachs mit Kräuterzucchini,
 45
 Kartoffel-Zucchini-Reibeküchle
 mit Räucherlachs und Kräuter-
 schmand, 123
 Lachsfilet mit Gemüse, 46
 Zucchini-Puffer mit Graved Lachs, 157
 Zucchini-Reibekuchen, 158
 Zuchnipuffer mit Räucherlachs, 286
- LACHSFORELLE
 Lachsforelle auf Sommergemüse, 46
- LAMM
 Couscous mit Lamm und Gemüse, 55
 Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce,
 111
 Griechisches Fondue, 251
 Lamm-Zucchini-Spieße, 62
 Lammfilet mit Mandeln, 63
 Lammfleisch mit Zuchningemüse, 64
 Lammfrommer Salat, 233
 Lammrack mit Zucchetti-Kräuter-
 Kruste, 64
 Moussaka, 65
- LAMMFILET
 Lammfilet mit Mandeln, 63
- LAMMFLEISCH
 Griechisches Fondue, 251
- LAMMRACK
 Lammrack mit Zucchetti-Kräuter-
 Kruste, 64
- LASAGNE
 Gemüselasagne, 188
 Käse-Gemüse-Lasagne, 189
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini,
 126

- Lasagne mit Garnelen und Zucchini, 190
 Lasagne mit Zucchini und Blüten, 191
 Lasagne von Zucchini und Lachsschinken mit Spänen von Trüffelchampignons, 192
 Zucchini-Lasagne, 216
- LAUCH
 Basilikumschaum, 247
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 269
 Hühnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 77
- LINGUINE
 Linguine mit Scampi, Zucchini und Austernpilzen, 192
- MAERZ
 Basmatireis mit Zucchini und gebratenem Seeteufelfilet, 41
- MAI
 Cervelats deluxe, 55
 Erdbeer-Zucchini-Carpaccio, 230
 Gebratene Zucchini, 99
 Julienne-Nudeln, 2
 Kartoffel-Spieße mit Garnelen, 122
 Ravioli mit Spinat und Zucchini, 200
 Schollenröllchen auf Zuchinigemüse, 47
 Zucchettisouffle, 259
 Zucchini mit Feta und Polenta, 260
 Zuchininblüten, 163
- MAIS
 Bunter Wintersalat, 229
 Crepes mit Zucchini und Mais, 185
 Mais-Zucchini-Puffer, 127
 Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini, 200
- MAKKARONI
 Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und Zucchini, 23
 Makkaroni mit Zucchini und Käse, 193
 Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini, 23
- MANDEL
 Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 125
 Lammfilet mit Mandeln, 63
- MARINIEREN
 Marinierte Zucchini und Austernpilze, 275
- MAROKKO
 Tajine mit Rind und Zucchini, 134
 Zucchini-Salat mit Auberginen, 161
- MASCARPONE
 Penne mit Zucchini und Mascarpone, 198
- MEERESFRUCHT
 Gefüllte Zucchini, 104
 Gefüllte Zucchini mit Krabben, 109
 Lasagne mit Garnelen und Zucchini, 190
 Penne mit Muscheln, Garnelen und Zucchini, 197
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 48
 Spaghetti mit Scampi und Zucchini, 206
 Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen, 210
 Terrine mit Krabben und Zucchini, 225
- MEHL
 Neapolitanischer Zucchini-Kuchen, 194
- MEHLSPEISE
 Bunte Gemüsequiche, 184
 Fusilli, Ricotta und Zucchini, 186
 Gemüselasagne, 188
 Kartoffel-Zucchini-Kuchen, 190
 Penne mit Zucchini und Mascarpone, 198
 Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten, 199
 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 199
 Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini, 200
 Torte mit Zucchini und Mozzarella, 211
 Zucchetti-Pfannkuchen, 214
 Zucchini-Hackfleisch-Pie, 216
 Zucchini-Pie, 217

- Zucchini-Quiche, 218
 Zucchiniquiche, 221
 Zucchinitorde, 223
- MELONE
 Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone, 232
 Melonen-Zucchinisalat, 235
- MENUE
 Kartoffelkörbchen mit Zucchinisalat, 2
- MIESMUSCHEL
 Zucchini-Gratin mit Muscheln, 153
- MIKROWELLE
 Gefüllte Zucchini, 103
 Kartoffel-Omeletts mit Kabanossi - -
 Wurst und Zucchini, 11
 Zucchini-Schollen-Eintopf, 35
- MOEHRE
 Battle-Spagetti - Kool Savas, 91
 Gemüse auf asiatische Art, 1
 Gemüsebutter mit Muskat, 247
 Julienne-Nudeln, 2
 Lauwarmer Gemüsesalat mit Roastbeef,
 233
 Möhren, Broccoli und Zucchini in
 Schinken-Sahne-Soße, 128
 Möhren-Zucchini-Küchlein mit Balsamico
 und gerösteten Kirschtomaten, 129
 Möhren-Zucchini-Nudeln, 193
 Möhren-Zucchini-Nudeln mit Nuss-
 Käsesoße, 194
 Möhren-Zucchini-Suppe mit gebratenen
 Hähnchenstreifen, 275
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 48
 Zucchini-Karottensalat, 241
 Zucchini-Möhren-Röllchen, 155
- MOUSSAKA
 Zucchini-Fisch-Moussaka, 52
- MOZZARELLA
 Gebackener Mozzarella auf gebratenen
 Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem,
 87, 88
 Tomatenfächer mit Mozzarella und
 Zucchini, 135
- Torte mit Zucchini und Mozzarella, 211
 Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella,
 243
 Zucchiniröllchen mit Mozzarella und
 Frischkäsefüllung auf Tomatenkompott,
 171
- MUFFIN
 Zucchinimuffins, 220
- MUSCHEL
 Filets vom Petersfisch mit Muscheln
 und Zucchiniblüten, 43
 Penne mit Muscheln, Garnelen und
 Zucchini, 197
 Zucchini mit Venusmuscheln, 150
 Zucchini-Gratin mit Muscheln, 153
- NORMAL
 Gebackene Auberginen, 97
 Gefüllte Zucchini mit Frühlingszwiebeln,
 108
 Zucchini-Schollen-Eintopf, 35
- NOVEMBER
 Zucchini-Champignon-Salat, 240
- NUDEL
 Basilikum-Pasta mit Zucchini, 183
 Farfalle mit Zucchini, 185
 Fusilli mit Paprika, Auberginen und
 Zucchini, 186
 Fusilli, Ricotta und Zucchini, 186
 Garganelli mit grünen Bohnen und
 Zucchini, 187
 Gemüselasagne, 188
 Gratinierte Gemüse-Farfalle, 188
 Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und
 Zucchini, 23
 Julienne-Nudeln, 2
 Käse-Gemüse-Lasagne, 189
 Knusprige Zucchini-Taler, 125
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini,
 126
 Lasagne mit Garnelen und Zucchini,
 190
 Lasagne mit Zucchini und Blüten, 191

- Lasagne von Zucchini und Lachsschinken mit Spänen von Trüffelchampignons, 192
- Linguine mit Scampi, Zucchini und Austernpilzen, 192
- Linguine-Salat, 234
- Makkaroni mit Zucchini und Käse, 193
- Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini, 23
- Möhren-Zucchini-Nudeln, 193
- Möhren-Zucchini-Nudeln mit Nuss-Käsesoße, 194
- Nudel-Zucchini-Salat, 235
- Nudeln mit Safran und Zucchini, 195
- Nudeln mit Zucchini, 195
- Nudelnestchen mit Zucchini & Schinken, 196
- Pappardelle mit Zucchini in Pesto-Sahnesauce und Cocktailtomaten, 196
- Pasta, Zucchetti, Mozzarella, 197
- Penne mit Muscheln, Garnelen und Zucchini, 197
- Penne mit Zucchini und Mascarpone, 198
- Penne mit Zucchini, Scamorza und Safran, 198
- Pipe al forno mit Kürbis und Zucchini, 24
- Ravioli mit Spinat und Zucchini, 200
- Ravioli mit Zucchini-Füllung, 201
- Rote Spaghetti mit Zucchini, 202
- Sedani mit Safranzucchini, 203
- Spätzle mit Puten-Zucchini-Ragout, 204
- Spaghetti mit drei Gemüsen, 204
- Spaghetti mit Ei und Zucchini, 205
- Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 205
- Spaghetti mit Scampi und Zucchini, 206
- Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 206
- Spaghetti mit Zucchini, 207
- Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 207
- Spaghettiauflauf mit Zucchini, - Schinken und Tomaten, 26
- TAGLIATELLE CON ZUCCHINI - BANDNUDELN MIT ZUCCHINI, 208
- Tagliatelle mit Steinpilzen und Zucchini, 209
- Tagliatelle mit Zucchini, 209
- Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen, 210
- Tortelli mit Zucchini-Soße, 211
- Tortellini mit Zucchini, 212
- Tortellini mit Zucchini-Sauce, 212
- Trulli mit Zucchini und Räucherlachs, 213
- Zucchetti mit Pastafüllung, 213
- Zucchini-Fenchel-Soße, 214
- Zucchini-Lasagne, 216
- Zucchini-Nudel-Auflauf, 35
- Zucchini-Sahne-Soße, 218
- Zuchinispiß auf Ingwernudeln, 222
- Zuchinispißchen auf Ingwernudeln mit Sesambutter, 222
- NUDELGERICHT
- Gemüsebutter mit Muskat, 247
- NUDELSAUCE
- Gemüsebutter mit Muskat, 247
- NUSS
- Möhren-Zucchini-Nudeln mit Nuss-Käsesoße, 194
- Zucchini-Nuss-Cake, 176
- Zuchiniauflauf mit Walnußhaube, 38
- Zuchinisalat mit Nüssen, 245
- OESTERREICH
- Zucchini-Karottensalat, 241
- OKTOBER
- Gefüllte Zucchini, 104
- Zucchini-Auflauf mit Kasseler, 31
- Zucchini-Fisch-Ragout, 53
- OMELETT
- Kartoffel-Omeletts mit Kabanossi - - Wurst und Zucchini, 11

ORECCHIETTE

Gemüsebutter mit Muskat, 247

P1

Eingelegte Zucchini mit Knoblauch, 251

Zucchinikuchen, 178

P100

Rindergeschnetzeltes mit Zucchini-Lauchgemüse und Kartoffelpüree, 66

P2

Gemüse mit Muscheln, 118

Kalte Zuchinisuppe, 272

Lauwarmes-Zucchini-Gemüse, 127

Paprika-Zucchini-Salat, 236

Zucchini mit Hackfleisch, 71

Zucchini-Gratin, 32

P3

Zucchini-Schollen-Eintopf, 35

P4

Eingelegte Zucchini, 266

Gebackene Auberginen, 97

Gefüllte Zucchini, 101

Gefüllte Zucchini mit Frühlingszwiebeln, 108

Gefüllte Zucchini mit Krabben, 109

Gemüsebutter mit Muskat, 247

Gemüsegratin mit Spargel, 119

Indischer Zucchini-Reis-Salat, 231

Kartoffel-Omeletts mit Kabanossi - - Wurst und Zucchini, 11

Kartoffel-Zucchini-Auflauf, 123

Knusprige Zucchini-Taler, 125

Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone, 232

Möhren-Zucchini-Nudeln, 193

Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 133

Tomaten-Zucchini-Auflauf, 27

Tomaten-Zuchinsalat mit Pfifferlingen, 239

Überbackene Zucchini, 136

Zucchini mit Parmesan, 4

Zucchini mit Pilz-Zwiebel-Füllung, 148

Zucchini mit Tomaten geschmort, 149

Zucchini-Auflauf mit Kasseler, 31

Zucchini-Curry mit Schweinefilet, 72

Zucchini-Fenchel-Soße, 214

Zucchini-Röllchen, 158

Zucchini-Sahne-Soße, 218

Zucchini-auflauf mit Walnußhaube, 38

Zuchinicremesuppe, 285

Zuchinisalat mit Käse-Knoblauch-Croûtons, 244

P6

Zucchinipuffer, 170

PAPPARDELLE

Pappardelle mit Zucchini in Pesto-Sahnesauce und Cocktailtomaten, 196

PAPRIKA

Auberginen mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 91

Bunter Sommersalat, 229

Couscous mit Lamm und Gemüse, 55

Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 186

Gemüse auf asiatische Art, 1

Gemüsepfanne mit Schafkäse, 255

Gemüsespieße auf Dillsauce, 256

Huhn mit Ratatouille, 78

Mariniertes Gemüse, 128

Paprika-Zucchini-Salat, 236

Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 199

Ratatouille, 257

Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 133

Schweinefilet Romesco, 71

Spaghetti mit drei Gemüsen, 204

Tofugratin mit Gemüse, 259

Zucchini-Salat mit Auberginen, 161

Zucchini-Stachelbeer-Relish, 17

Zuchinilasagne gefüllt mit Thunfisch-Paprikasoße, 167

Zucchinipuffer mit Paprikasahne, 262

PARMESAN

- Gemüsepäckchen, 120
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 269
- PARTY
 Fischspießchen mit Zucchini, 45
 Nudelsalat mit Pesto, 235
 Zucchini-Röllchen, 252
- PASTA
 Hühnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 77
- PASTETE
 Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini, 23
 Zucchini-pastete, 225
- PENNE
 Penne mit Muscheln, Garnelen und Zucchini, 197
 Penne mit Zucchini und Mascarpone, 198
 Penne mit Zucchini, Scamorza und Safran, 198
- PESTO
 Zucchetti-Pesto, 248
 Zucchinipesto auf Ziegenkäse, 248
- PETERSFISCH
 Filets vom Petersfisch mit Muscheln und Zuchiniblüten, 43
- PETERSILIE
 Hühnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 77
 Moussaka, 65
 Zucchini-Schafskäse-Röllchen, 283
- PFANNENGERICHT
 Expresspfanne, 56
 Zucchini-Pfanne, 156
- PFANNKUCHEN
 Pfannkuchen mit Zucchini, 130
 Zucchetti-Pfannkuchen, 214
- PIFFERLING
 Tomaten-Zuchinsalat mit Pfifferlingen, 239
 Zuchinicremesuppe mit Pfifferlingen, 285
- PICCATA
 Zucchini-Piccata, 13, 90
- PIE
 Zucchini-Hackfleisch-Pie, 216
 Zucchini-Pie, 217
- PIKANT
 Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten, 199
 Tunfisch-tarte, 175
- PILZ
 Barschfilet mit Zuchinispaghetti und Champignonschaum, 40
 Champignon-Zucchini-Auflauf, 19
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 256
 Hähnchenbrust im Zuchnimantel auf marinierten Pilzen, 76
 Linguine mit Scampi, Zucchini und Austernpilzen, 192
 Marinierte Zucchini und Austernpilze, 275
 Pfifferlingsuppe, 276
 Rückensteaks vom Schwein mit Weichkäse in Salzlake, 69
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 48
 Tagliatelle mit Steinpilzen und Zucchini, 209
 Tomaten-Zuchinsalat mit Pfifferlingen, 239
 Zucchini-Champignon-Salat, 240
 Zuchinicremesuppe mit Pfifferlingen, 285
- PIZZA
 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 199
- POLENTA
 Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini, 200
 Polenta-Zucchini-Gratin, 25
 Zucchini mit Feta und Polenta, 260
- PREISWERT
 Dickmilch-Sülzchen mit Zucchini, 93
 Gefüllte Zucchini, 255
 Makkaroni mit Zucchini und Käse, 193
 Neapolitanischer Zuchnikuchen, 194
 Pfannkuchen mit Zucchini, 130

- Putenbrust mit Zucchini-sauce, 131
 Salat mit gebratenem Tofu, 258
 Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-
 Sauce, 206
 Zucchini-puffer, 169
 Zucchini-soufflé, 172
 Zucchini-suppe mit Tomaten, 289
 Zuchinitörtchen, 173
- PROVENCE**
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme -
 Soupe au Pistou, 269
- PUREE**
 Green Loving, 121
 Zucchini-Püree, 252
- PUFFER**
 Zucchini-Puffer mit Graved Lachs, 157
- PUTE**
 Gebrillte Putenbrustzuchini-roulade, 75
 Gemüse-Eintopf mit Zucchini, 21
 Kleine Putenschnitzel mit Koriander-
 Aprikosen und Zuchininudeln, 79
 Putenbuletten mit Zuchininudeln, 80
 Putenwürfel mit Zucchini und Kirschtomaten, 81
 Rouladen mit Zucchini, 81
 Spätzle mit Puten-Zucchini-Ragout, 204
- PUTENBRUST**
 Putenbrust mit Zucchini-sauce, 131
- QUARK**
 Zucchini-Schafskäse-Röllchen, 283
 Zuchnikuchen, 261
- QUICHE**
 Bunte Gemüsequiche, 184
 Tunfisch-tarte, 175
 Zucchini-Quiche, 217, 218
 Zucchini-Tomaten-Quiche, 219, 220
 Zucchini-Walnuss-Quiche, 181
 Zuchiniquiche, 221
- RACLETTE**
 Gefüllte Zuchiniblüten, 89
 Zucchetti-Raclette-Kuchen, 89
- RADICCHIO**
 Römischer Salat mit Gorgonzola, 237
- RADIESCHEN**
 Gebratener Ziegenkäse in Zuchini-streifen, 268
- RAEUCHERLACHS**
 Trulli mit Zucchini und Räucherlachs, 213
- RAFFINIERT**
 Brasse auf Gemüsebett, 41
 Bunte Gemüsequiche, 184
 Bunter Wintersalat, 229
 Dickmilch-Sülzchen mit Zucchini, 93
 Gefüllte Zucchini, 255
 Gefüllte Zuchiniblüten, 115
 Gemüse-päckchen, 120
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 256
 Kaninchenfrikassee, 61
 Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 125
 Lachsforelle auf Sommergemüse, 46
 Lammfilet mit Mandeln, 63
 Lauwarmer Gemüsesalat mit Roastbeef, 233
 Nudelsalat mit Pesto, 235
 Pochierte Entenbrust, 80
 Reisgratin mit Zucchini, 133
 Römischer Salat mit Gorgonzola, 237
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 48
 Tajine mit Rind und Zucchini, 134
 Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 135
 Zucchini italienische Art, 143
 Zucchini mit Venusmuscheln, 150
 Zucchini-Gratin mit Austernpilzen, 33
 Zucchini-Gratin mit Muscheln, 153
 Zucchini-Rouladen mit Mozzarella, 159
 Zuchiniauflauf, 37
 Zuchinipuffer mit Paprikasahne, 262
- RAGOUT**
 Zucchini-Fisch-Ragout, 53
- RAVIOLI**
 Ravioli mit Spinat und Zucchini, 200
 Ravioli mit Zuchinifüllung, 201

REIBEKUCHEN

Zucchini-Reibekuchen, 157, 158

REIS

Basmatireis mit Zucchini und gebratenem Seeteufelfilet, 41

Indischer Zucchini-Reis-Salat, 231

Reisgratin mit Zucchini, 133

Terrine mit Krabben und Zucchini, 225

Zucchini-Risotto, 227

RELISH

Zucchini-Relish, 16

Zucchini-Stachelbeer-Relish, 17

RIND

Expresspfanne, 56

Gebackene Auberginen, 97

Gefüllte Zucchini, 102

Italienische Moussaka, 122

Rinderfiletspitzen mit Zucchini im Bierteig, 65

Rindergeschnetzeltes mit Zucchini-Lauchgemüse und Kartoffelpüree, 66

Rindersaftschinken mit Zucchini-Plätzchen und Sauerrahm, 67

Rindsfilet im Zucchinikleid, 67

Roastbeef mit Speck-Tomatensauce und Zuchiniplätzchen, 68

Zucchetti-Lasagne, 139

RINDFLEISCH

Tajine mit Rind und Zucchini, 134

RISOTTO

Zucchini-Risotto, 227

ROASTBEEF

Lauwarmer Gemüsesalat mit Roastbeef, 233

Roastbeef mit Speck-Tomatensauce und Zuchiniplätzchen, 68

ROESTI

Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 133

Zucchini-Schafskäse-Rösti, 161

ROTBARSCH

Fischfilet auf Zucchini-Nudeln, 44

Zucchini-Fisch-Ragout, 53

ROULADE

Gegrillte Putenbrustzuchinirolade, 75

Kalbs-Käse-Rouladen mit Zucchini-Kartoffel-Gratin, 59

Rouladen mit Zucchini, 81

RUCOLA

Lammfrommer Salat, 233

SAFRAN

Bandnudeln mit Zucchini in Safransauce, 183

Nudeln mit Safran und Zucchini, 195

Sedani mit Safranzucchini, 203

SAHNE

Makkaroni mit Zucchini und Käse, 193

Zucchini mit Thunfischfüllung, 51

Zucchini-Gratin mit Austernpilzen, 33

Zuchinikuchen, 261

SAHNEQUARK

Zuchinisoufflé, 172

SALAT

Bunter Sommersalat, 229

Erdbeer-Zucchini-Carpaccio, 230

Griechischer Zucchini-Salat, 230

Indischer Zucchini-Reis-Salat, 231

Kartoffelsalat mit Zucchini, 231

Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone, 232

Kürbissalat, 232

Lammfrommer Salat, 233

Lauwarmer Gemüsesalat mit Roastbeef, 233

Lauwarmer Zucchetti-Salat, 234

Linguine-Salat, 234

Melonen-Zuchinisalat, 235

Nudel-Zucchini-Salat, 235

Paprika-Zucchini-Salat, 236

Pochierte Eier auf Zuchinisalat mit Joghurtremoulade, 12

Römischer Salat mit Gorgonzola, 237

Roher Zucchini-Salat, 237

Salat mit Zucchini, 238

Tomaten - Zucchini - Salat, 238

- Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlingen, 239
 Warmer portugiesischer Salat, 239
 Zucchini Farmersalat, 240
 Zucchini-Champignon-Salat, 240
 Zucchini-Feta-Salat, 241
 Zucchini-Karottensalat, 241
 Zucchini-Salat mit Avocadodressing, 242
 Zucchini-Salat mit Nudeln, 242
 Zucchini-Salat mit Pinienkernen, 243
 Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella, 243
 Zucchiniisalat, 244
 Zucchiniisalat mit Käse-Knoblauch-Croûtons, 244
 Zucchiniisalat mit Nüssen, 245
- SARDINIEN
 Polpette di Zucchine - Zuchinifrikadellen, 131
- SCAMPI
 Linguine mit Scampi, Zucchini und Austernpilzen, 192
 Spaghetti mit Scampi und Zucchini, 206
- SCHAFFSKÄSE
 Bunte Gemüsequiche, 184
 Gefüllte Zucchini, 255
 Gemüsepfanne mit Schafkäse, 255
 Zucchini-Schafskäse-Röllchen, 283
 Zuchiniröllchen mit Schafskäse, 286
- SCHINKEN
 Lasagne von Zucchini und Lachsschinken mit Spänen von Trüffelchampignons, 192
 Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße, 128
 Nudelnestchen mit Zucchini & Schinken, 196
- SCHMAND
 Zuchinikuchen, 261
- SCHNELL
 Gemüsebutter mit Muskat, 247
 Gemüsepfanne mit Schafkäse, 255
- Lauwarmer Gemüsesalat mit Roastbeef, 233
 Makkaroni mit Zucchini und Käse, 193
 Pochierte Entenbrust, 80
 Römischer Salat mit Gorgonzola, 237
 Salat mit gebratenem Tofu, 258
 Spaghetti mit Tomaten- und Zuchini-Sauce, 206
 Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 50
 Zanderfilets mit Zucchini, 50
 Zucchetti-Poulet, 82
 Zucchini italienische Art, 143
 Zucchini-Salat, 160
 Zuchinisuppe mit Tomaten, 289
- SCHNITZEL
 Zuckerschoten mit Salbei-Schnitzel, 72
- SCHOKOLADE
 Zucchini-Schokoladen-Cake, 176
- SCHOLLE
 Schollenröllchen auf Zuchinigemüse, 47
 Zucchini-Schollen-Eintopf, 35
- SCHWARZBROT
 Schwarzbrot mit Zuchiniröllchen, 8
- SCHWEIN
 Gefüllte Zucchini, 104
 Griechisches Fondue, 251
 Koteletts zu Zucchini-Kartoffeln, 62
 Rückensteaks vom Schwein mit Weichkäse in Salzlake, 69
 Schweinefilet auf Gemüsebett, 69
 Schweinefilet im Zuchinibett, 70
 Schweinefilet Romesco, 71
 Sommerwähe mit Curry, 203
 Zucchini-Curry mit Schweinefilet, 72
- SCHWEINEFILET
 Schweinefilet auf Gemüsebett, 69
 Schweinefilet Romesco, 71
 Zucchini-Curry mit Schweinefilet, 72
- SEDANI
 Sedani mit Safranzucchini, 203
- SEETEUFEL
 Basmatireis mit Zucchini und gebratenem Seeteufelfilet, 41

- Seeteufelpfanne mit Zucchini und Tomaten, 48
- SEEZUNGE
Estragon-Senf-Sauce, 247
- SELLERIE
Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella, 243
- SEPTEMBER
Fischfilet auf Zucchini-Nudeln, 44
Gefüllte Zucchini, 103
Lamm-Zucchini-Spieße, 62
Nudelnestchen mit Zucchini & Schinken, 196
Pochierte Eier auf Zucchini-Pesto, 11
Überbackene Zucchini mit Spinat, 136
Zucchetti mit Pastafüllung, 213
Zucchetti Parmigiano, 138
Zucchettiräder, 139
Zucchini aus dem Ofen, 140
Zucchini italienische Art, 143
Zucchini-Hackfleisch-Gratin, 34
Zucchini-Schnitten, 261
Zuchnicremesuppe mit Pfifferlingen, 285
Zuchinisalat mit Nüssen, 245
- SHRIMP
Shrimps-Gratin mit Champignons, 48
- SOSSE
Basilikumschaum, 247
Estragon-Senf-Sauce, 247
Gemüsebutter mit Muskat, 247
Zucchini mit Hackfleischsauce, 145
Zucchini-Fenchel-Soße, 214
Zucchini-Sahne-Soße, 218
Zucchini-Vinaigrette, 248
- SOUFFLE
Zucchettisouffle, 259
Zucchini-Soufflé, 13
- SPAETZLE
Spätzle mit Puten-Zucchini-Ragout, 204
- SPAGHETTI
Gemüsebutter mit Muskat, 247
Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 269
Rote Spaghetti mit Zucchini, 202
Spaghetti mit drei Gemüsen, 204
Spaghetti mit Ei und Zucchini, 205
Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 205
Spaghetti mit Scampi und Zucchini, 206
Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 206
Spaghetti mit Zucchini, 207
Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 207
Spaghettiauflauf mit Zucchini, - Schinken und Tomaten, 26
- SPANIEN
Überbackene Zucchini - Calabacines al horno, 278
- SPARGEL
Gemüsegratin mit Spargel, 119
Käse-Gemüse-Lasagne, 189
Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 207
- SPECK
Zucchini im Speckmantel, 141
- SPINAT
Ravioli mit Spinat und Zucchini, 200
Überbackene Zucchini mit Spinat, 136
- STAUDENSELLERIE
Gemüselasagne, 188
- STEAK
Rückensteaks vom Schwein mit Weichkäse in Salzlake, 69
- STEINPILZ
Tagliatelle mit Steinpilzen und Zucchini, 209
- SUPPE
Curry-Zucchetti-Suppe - eisgekühlt, 265
Fenchel-Zucchini-Suppe, 267
Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 269
Gemüsesuppe mit Käse, 270
Grüne Gemüsesuppe, 270

- Grüne Suppe mit Zuckerschoten, 271
 Käse-Cremesuppe mit Zucchini, 271
 Kalte Sommersuppe, 272
 Kalte Zucchini-suppe, 272, 273
 Möhren-Zucchini-Suppe mit gebratenen Hähnchenstreifen, 275
 PAPPÀ DI ZUCCHINI - ZUCCHINI-SUPPE, 276
 Pfifferlingsuppe, 276
 Rohe Zucchini-Suppe, 277
 Sommerliche Zucchini-suppe, 277
 Zucchini-Basilikum-Creme, 280
 Zucchini-Creme-Suppe mit Basilikum, 280
 Zucchini-Cremesuppe, 281
 Zucchini-Käse-Suppe, 282
 Zucchini-Kerbel-Suppe, 282
 Zucchini-Knoblauch-Suppe, 283
 Zucchini-cremesuppe, 285
 Zucchini-cremesuppe mit Pfifferlingen, 285
 Zucchini-suppe, 287
 Zucchini-suppe mit Hackbällchen, 287
 Zucchini-suppe mit Oliven-Crostini, 288
 Zucchini-suppe mit Reis, 288
 Zucchini-suppe mit Tomaten, 289
- TAGLIATELLE
 Tagliatelle mit Steinpilzen und Zucchini, 209
 Tagliatelle mit Zucchini, 209
 Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen, 210
- TAPA
 Zucchini-Schafskäse-Röllchen, 283
- TARTE
 Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten, 199
 Tunfisch-tarte, 175
- TERRINE
 Terrine mit Krabben und Zucchini, 225
- THUNFISCH
 Fleischtomaten mit Frischkäse-Thunfischfüllung auf Zucchini-niragout, 96
 Nudelsalat mit Pesto, 235
 Thunfischscheiben al cartoccio, 49
 Tunfisch-tarte, 175
 Zucchini mit Thunfischfüllung, 51
 Zucchini-Fisch, 51
 Zucchini-lasagne gefüllt mit Thunfisch-Paprikasoße, 167
- THYMIAN
 Zucchini-Tomaten-Gemüse, 4
- TINTENFISCH
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 22
- TOFU
 Salat mit gebratenem Tofu, 258
 Tofu mit Zucchini, 259
 Tofugratin mit Gemüse, 259
- TOMATE
 Brasse auf Gemüsebett, 41
 Bunte Gemüsequiche, 184
 Bunter Sommersalat, 229
 Couscous mit Lamm und Gemüse, 55
 Dorade aus dem Ofen, 42
 Eiertomaten mit Sardellen-Tatar überbacken auf Rahmzucchini, 94
 Fleischtomaten mit Frischkäse-Thunfischfüllung auf Zucchini-niragout, 96
 Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem, 87, 88
 Gefüllte Tomaten mit Zucchini, 100
 Gefüllte Zucchini, 255
 Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce, 111
 Gemüse mit Muscheln, 118
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 22
 Gemüselasagne, 188
 Gemüse-päckchen, 120
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 269
 Gratinierte Gemüse-Farfalle, 188
 Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 125
 Lachsforelle auf Sommergemüse, 46

- Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 126
- Moussaka, 65
- Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten, 199
- Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 199
- Ratatouille, 257
- Reisgratin mit Zucchini, 133
- Rote Spaghetti mit Zucchini, 202
- Seeteufelpfanne mit Zucchini und Tomaten, 48
- Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 205
- Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 206
- Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini, 83
- Tomaten - Zucchini - Salat, 238
- Tomaten-Gratin mit Zucchini, 27
- Tomaten-Zucchetti-Gratin, 27
- Tomaten-Zucchini-Auflauf, 27
- Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlingen, 239
- Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 135
- Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 50
- Zucchini in roher Tomatensauce, 279
- Zucchini mit Hackfleischsauce, 145
- Zucchini mit Tomaten geschmort, 149
- Zucchini mit Venusmuscheln, 150
- Zucchini-Salat, 160
- Zucchini-Tomaten, 162
- Zucchini-Tomaten-Gemüse, 4
- Zucchini-Tomaten-Gratin, 36
- Zucchini-Tomaten-Quiche, 219, 220
- Zuchiniring mit Tomaten, 171
- Zuchinisuppe mit Tomaten, 289
- TORTE**
- Zucchini-Torte, 177
- TORTELLINI**
- Tortelli mit Zucchiniisoße, 211
- Tortellini mit Zucchini, 212
- Tortellini mit Zuchinisauce, 212
- Überbackene Tortellini, 28
- TOSKANA**
- FIORI DI ZUCCHINI FRITTI - GEBACKENE ZUCCHINIBLÜTEN, 96
- Frittierte Zucchini Blüten, 97
- PAPPA DI ZUCCHINI - ZUCCHINI-SUPPE, 276
- TAGLIATELLE CON ZUCCHINI - BANDNUDELN MIT ZUCCHINI, 208
- TUERKEI**
- Mücver, 129
- Zuchniküchlein, 166
- Zuchnipuffer, 170
- Zuchnipuffer - Mücver, 261
- VEGETARISCH**
- Basilikum-Pasta mit Zucchini, 183
- Bunte Gemüsequiche, 184
- Bunter Sommersalat, 229
- Bunter Wintersalat, 229
- Dickmilch-Sülzchen mit Zucchini, 93
- Gefüllte Zucchini, 105, 255
- Gefüllte Zuchiniblüten, 114
- Gemüselasagne, 188
- Gemüsepäckchen, 120
- Gemüsepfanne mit Schafkäse, 255
- Gemüsespieße auf Dillsauce, 256
- Kartoffelküchlein mit Zucchini, 257
- Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 125
- Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 126
- Linguine-Salat, 234
- Makkaroni mit Zucchini und Käse, 193
- Neapolitanischer Zuchnikuchen, 194
- Pfannkuchen mit Zucchini, 130
- Ratatouille, 257
- Reisgratin mit Zucchini, 133
- Römischer Salat mit Gorgonzola, 237
- Salat mit gebratenem Tofu, 258
- Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 206

- Tofugratin mit Gemüse, 259
 Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 135
 Überbackene Zucchini mit Spinat, 136
 Zucchettisouffle, 259
 Zucchini mit Feta und Polenta, 260
 Zucchini-Gratin mit Austernpilzen, 33
 Zucchini-Kartoffel-Puffer, 154
 Zucchini-Piccata, 13
 Zucchini-Risotto, 227
 Zucchini-Salat, 160
 Zucchini-Schafskäse-Röllchen, 283
 Zucchini-Tomaten-Gemüse, 4
 Zuchiniauflauf, 37
 Zuchhinipastete, 168
 Zuchhinipuffer, 169
 Zuchhinipuffer - Mucver, 261
 Zuchhinipuffer mit Paprikasahne, 262
 Zuchhinisoufflé, 172
 Zuchhinisuppe mit Tomaten, 289
 Zuchhinitörtchen, 173
- VENUSMUSCHEL
 Filets vom Petersfisch mit Muscheln und Zuchniniblüten, 43
 Zucchini mit Venusmuscheln, 150
- VINAIGRETTE
 Zucchini-Vinaigrette, 248
- VOLLWERT
 Tofu mit Zucchini, 259
 Zucchini-Kartoffel-Puffer, 154
 Zuchhiniring mit Tomaten, 171
- VORSPEISE
 Caprices des Dieux auf Zucchini-Streifen, 265
 Eingelegte Zucchini, 266
 Erbeer-Zucchini-Carpaccio, 266
 Erdbeer-Zucchini-Carpaccio, 267
 Frittierte Zucchini, 268
 Gebackene Zucchini-Käse-Häppchen, 98
 Gebratener Ziegenkäse in Zuchhini-streifen, 268
 Gebratenes Zuchhincarpaccio mit Weichkäse und Ciabatta, 269
- Gefüllte Zuchniniblüten, 117
- MARINIERTE KRÄUTER-ZUCCHINI UND KNUSPRIGE BRUSCHETTA, 274
 Marinierte Zucchini, 274
 Melonen-Zuchhinisalat, 235
 Mucver, 129
 Spaghetti mit Zucchini, 207
 Überbackene Zucchini - Calabacines al horno, 278
 Zucchini a scapece, 278
 Zucchini in roher Tomatensauce, 279
 Zucchini mit Thunfischfüllung, 51
 Zucchini- und Auberginenfrikadellen, 279
 Zucchini-Basilikum-Creme, 280
 Zucchini-Happen, 281
 Zucchini-Kerbel-Suppe, 282
 Zucchini-Taler, 284
 Zuchiniauflauf (Pizza verde), 284
 Zuchhinipuffer mit Räucherlachs, 286
 Zuchhiniquiche, 221
 Zuchhiniröllchen mit Schafskäse, 286
- VORZUBEREITEN
 Dickmilch-Sülzchen mit Zucchini, 93
 Griechisches Fondue, 251
 Nudelsalat mit Pesto, 235
- WAEHE
 Sommerwähe mit Curry, 203
- WALNUSS
 Zucchini-Walnuss-Quiche, 181
 Zuchiniauflauf mit Walnußhaube, 38
- WEIHNACHTEN
 Kartoffelkörbchen mit Zuchhinisalat, 2
- WENIG
 Griechisches Fondue, 251
- WILD
 Kaninchenfrikassee, 61
 Pochierte Entenbrust, 80
- WOK
 Zucchini mit Feta und Polenta, 260
- WOLFSBARSCH

- Barschfilet mit Zucchini-Spaghettini
 und Champagnerschaum, 39
 Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 50
- WUERZIG**
 Griechisches Fondue, 251
 Reisgratin mit Zucchini, 133
- WURST**
 Cervelats deluxe, 55
 Zucchini mit Bratwurstfüllung auf
 Specksoße, 144
- ZANDER**
 Zanderfilets mit Zucchini, 50
- ZEIT**
 Griechisches Fondue, 251
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini,
 126
 Nudelsalat mit Pesto, 235
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 48
- ZIEGENKAESE**
 Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini,
 200
 Zucchinipesto auf Ziegenkäse, 248
- ZUCCHINI**
 Ananas-Zucchini-Kuchen, 175
 Auberginen mit Paprika-Zucchini-
 Gemüse, 91
 Bandnudeln mit Zucchini in Safransau-
 ce, 183
 Barschfilet mit Zucchini-Spaghettini
 und Champagnerschaum, 39
 Barschfilet mit Zuchinispaghetti und
 Champignonschaum, 40
 Basilikum-Pasta mit Zucchini, 183
 Basilikumschaum, 247
 Basmatireis mit Zucchini und gebrate-
 nem Seeteufelfilet, 41
 Battle-Spagetti - Kool Savas, 91
 Blauschimmelkäsecreme mit Zucchini,
 87
 Brasse auf Gemüsebett, 41
 Brot-Zucchini-Auflauf, 19
 Bunte Gemüsequiche, 184
 Bunter Sommersalat, 229
 Bunter Wintersalat, 229
 Caprices des Dieux auf Zucchini-
 Streifen, 265
 Carpaccio von Zucchini mit Wal-
 nussdressing und, 92
 Cervelats deluxe, 55
 Champignon-Zucchini-Auflauf, 19
 Clafoutis mit Zucchini und Feta, 20
 Courgettes aux Crevettes - Zucchini mit
 Garnelen, 92
 Couscous mit Lamm und Gemüse, 55
 Crepes mit Zucchini und Mais, 185
 Crostini mit Zucchini-Pürée, 7
 Curry-Zucchetti-Suppe - eisgekühlt,
 265
 Deftiges Hackfleisch-Romadur-Gratin
 mit Zucchini, 20
 Dickmilch-Sülzchen mit Zucchini, 93
 Dorade aus dem Ofen, 42
 Dorsch mit Zucchini, 43
 Eiertomaten mit Sardellen-Tatar über-
 backen auf Rahmzucchini, 94
 Eingelegte Zucchini, 15, 266
 Eingelegte Zucchini mit Knoblauch,
 251
 Erbeer-Zucchini-Carpaccio, 266
 Erdbeer-Zucchini-Carpaccio, 230, 267
 Estragon-Senf-Sauce, 247
 Expresspfanne, 56
 Farfalle mit Zucchini, 185
 Feine Zucchini-Schiffchen, 94
 Fenchel-Zucchini-Suppe, 267
 Feta-Zucchini-Bällchen, 95
 Filet im Zucchettiring, 56
 Filets vom Petersfisch mit Muscheln
 und Zuchiniblüten, 43
**FIORI DI ZUCCHINI FRITTI - GE-
 BACKENE ZUCCHINIBLÜTEN,**
 96
 Fischfilet auf Zucchini-Nudeln, 44
 Fischspießchen mit Zucchini, 45
 Fleischtomaten mit Frischkäse-
 Thunfischfüllung auf Zucchi-
 niragout, 96

- Frittierte Zucchini, 268
 Frittierte Zucchini Blüten, 97
 Fusilli mit Paprika, Auberginen und Zucchini, 186
 Fusilli, Ricotta und Zucchini, 186
 Garganelli mit grünen Bohnen und Zucchini, 187
 Gebackene Auberginen, 97
 Gebackene Zucchini-Käse-Häppchen, 98
 Gebackene Zucchinischeiben, 98
 Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem, 87, 88
 Gebratene Zucchini, 99
 Gebratener Ziegenkäse in Zuchinstreifen, 268
 Gebratenes Zuchnicarpaccio mit Weichkäse und Ciabatta, 269
 Gedörnte Zucchini, 15
 Gefüllte Kalbsbrust, 57
 Gefüllte Kartoffeln auf gebratenen Zucchini, 100
 Gefüllte Tomaten mit Zucchini, 100
 Gefüllte Zucchini, 101–106, 255
 Gefüllte Zucchini in Zitronensoße, 106
 Gefüllte Zucchini italienische Art, 107
 Gefüllte Zucchini mit Couscous, 107
 Gefüllte Zucchini mit Frühlingszwiebeln, 108
 Gefüllte Zucchini mit Käse, 108
 Gefüllte Zucchini mit Krabben, 109
 Gefüllte Zucchini mit Kräutertopfen und Zartweizen, 109
 Gefüllte Zucchini mit Tomaten-Basilikum-Sauce, 110
 Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce, 111
 Gefüllte Zucchini vom Blech, 112
 Gefüllte Zucchini-Blüten, 112
 Gefüllte Zucchini-Röllchen, 113
 Gefüllte Zuchiniblüten, 89, 114–117
 Gefülltes Zuchinischnitzel mit Kartoffelsalat und Quark-Joghurtcreme, 118
 Gegrillte Putenbrustzuchiniroulade, 75
 Gegrillte Zucchini, 1
 Gegrillter Lachs mit Kräuterzucchini, 45
 Gemüse auf asiatische Art, 1
 Gemüse mit Muscheln, 118
 Gemüse-Eintopf mit Zucchini, 21
 Gemüse-Gratin, 22
 Gemüse-Tatar, 119
 Gemüsebutter mit Muskat, 247
 Gemüsegratin mit Spargel, 119
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 22
 Gemüselasagne, 188
 Gemüsepäckchen, 120
 Gemüsepfanne mit Schafkäse, 255
 Gemüsespieße auf Dillsauce, 256
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 269
 Gemüsesuppe mit Käse, 270
 Gipfel mit Poulet und Zucchini, 7
 Gratinierte Gemüse-Farfalle, 188
 Gratinierte Makkaroni mit Erbsen und Zucchini, 23
 Gratinierte Zucchini 'Caprese', 120
 Green Loving, 121
 Griechischer Zucchini-Salat, 230
 Griechisches Fondue, 251
 Grüne Gemüsesuppe, 270
 Grüne Suppe mit Zuckerschoten, 271
 Hack-Zucchini-Röllchen auf Ingwernudeln mit Sesambutter, 58
 Hähnchen mit Zucchini, 75
 Hähnchen-Cordon bleu mit Zuchinipuffern, 76
 Hähnchenbrust im Zuchinimantel auf marinierten Pilzen, 76
 Hähnchenfilet mit Zucchini, 77
 Hühnchenroulade auf Gemüse-Bandnudeln, 77
 Huhn mit Ratatouille, 78
 Indischer Zucchini-Reis-Salat, 231
 Italienische Moussaka, 122
 Julienne-Nudeln, 2

- Käse-Cremesuppe mit Zucchini, 271
 Käse-Gemüse-Lasagne, 189
 Kalbs-Käse-Rouladen mit Zucchini-Kartoffel-Gratin, 59
 Kalbskotelett mit Rucolatomen und Zucchini-Kartoffelpuffer, 60
 Kalbsmedaillons auf Sahne-Zucchini, 60
 Kalte Sommersuppe, 272
 Kalte Zuchinisuppe, 272, 273
 Kaninchenfrikassee, 61
 Kartoffel-Omeletts mit Kabanossi - - Wurst und Zucchini, 11
 Kartoffel-Spieße mit Garnelen, 122
 Kartoffel-Zucchini-Auflauf, 123
 Kartoffel-Zucchini-Kuchen, 190
 Kartoffel-Zucchini-Reibeküchle mit Räucherlachs und Kräuterschmand, 123
 Kartoffel-Zucchini-Topf mit Oliven, 124
 Kartoffelkörnchen mit Zuchinisalat, 2
 Kartoffelküchlein mit Zucchini, 257
 Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 125
 Kartoffelsalat mit Zucchini, 231
 Kleine Putenschnitzel mit Koriander-Aprikosen und Zuchininudeln, 79
 Knusprige Zucchini-Taler, 125
 Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone, 232
 Koteletts zu Zucchini-Kartoffeln, 62
 Kürbis oder Zucchini nach Onkel Arthurs Rezept, 15
 Kürbissalat, 232
 Lachsfilet mit Gemüse, 46
 Lachsforelle auf Sommergemüse, 46
 Lamm-Zucchini-Spieße, 62
 Lammfilet mit Mandeln, 63
 Lammfleisch mit Zuchinigemüse, 64
 Lammfrommer Salat, 233
 Lammrack mit Zucchetti-Kräuter-Kruste, 64
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 126
 Lasagne mit Garnelen und Zucchini, 190
 Lasagne mit Zucchini und Blüten, 191
 Lasagne von Zucchini und Lachsschinken mit Spänen von Trüffelchampignons, 192
 Lauwarmer Gemüsesalat mit Roastbeef, 233
 Lauwarmer Zucchetti-Salat, 234
 Lauwarmes-Zucchini-Gemüse, 127
 Linguine mit Scampi, Zucchini und Austernpilzen, 192
 Linguine-Salat, 234
 Mais-Zucchini-Puffer, 127
 Makkaroni mit Zucchini und Käse, 193
 Makkaroni-Pastete mit Erbsen und Zucchini, 23
MARINIERTE KRÄUTER-ZUCCHINI UND KNUSPRIGE BRUSCHETTA, 274
 Marinierte Zucchini, 274
 Marinierte Zucchini und Austernpilze, 275
 Mariniertes Gemüse, 128
 Melonen-Zuchinisalat, 235
 Möhren, Broccoli und Zucchini in Schinken-Sahne-Soße, 128
 Möhren-Zucchini-Küchlein mit Balsamico und gerösteten Kirschtomaten, 129
 Möhren-Zucchini-Nudeln, 193
 Möhren-Zucchini-Nudeln mit Nuss-Käsesoße, 194
 Möhren-Zucchini-Suppe mit gebratenen Hähnchenstreifen, 275
 Moussaka, 65
 Mucver, 129
 Neapolitanischer Zucchini-Kuchen, 194
 Nudel-Zucchini-Salat, 235
 Nudeln mit Safran und Zucchini, 195
 Nudeln mit Zucchini, 195
 Nudelnestchen mit Zucchini & Schinken, 196

- Nudelsalat mit Pesto, 235
 PAPPÀ DI ZUCCHINI - ZUCCHINI-SUPPE, 276
 Pappardelle mit Zucchini in Pesto-Sahnesauce und Cocktailltomaten, 196
 Paprika-Zucchini-Salat, 236
 Pasta, Zucchetti, Mozzarella, 197
 Penne mit Muscheln, Garnelen und Zucchini, 197
 Penne mit Zucchini und Mascarpone, 198
 Penne mit Zucchini, Scamorza und Safran, 198
 Pfannkuchen mit Zucchini, 130
 Pfifferlingsuppe, 276
 Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten, 199
 Pipe al forno mit Kürbis und Zucchini, 24
 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 199
 Pochierte Eier auf Zucchini-Pesto, 11
 Pochierte Eier auf Zucchini-salat mit Joghurtremoulade, 12
 Pochierte Entenbrust, 80
 Polenta mit Ziegenkäse und Zucchini, 200
 Polenta-Zucchini-Gratin, 25
 Polpette di Zucchine - Zucchini-frikadellen, 131
 Putenbrust mit Zuchinisauce, 131
 Putenbuletten mit Zuchininudeln, 80
 Putenwürfel mit Zucchini und Kirschtomaten, 81
 Rädlauf, 26
 Ratatouille, 2, 132, 257
 Ravioli mit Spinat und Zucchini, 200
 Ravioli mit Zuchinifüllung, 201
 Reisgratin mit Zucchini, 133
 Rinderfiletspitzen mit Zucchini im Bier-teig, 65
 Rindergeschnetzeltes mit Zucchini-Lauchgemüse und Kartoffelpüree, 66
 Rindersaftschinken mit Zucchini-Plätzchen und Sauerrahm, 67
 Rindsfilet im Zuchnikleid, 67
 Roastbeef mit Speck-Tomatensauce und Zuchiniplätzchen, 68
 Römischer Salat mit Gorgonzola, 237
 Rösti mit Paprika-Zucchini-Gemüse, 133
 Rohe Zucchini-Suppe, 277
 Roher Zucchini-Salat, 237
 Rote Spaghetti mit Zucchini, 202
 Rouladen mit Zucchini, 81
 Rückensteaks vom Schwein mit Weichkäse in Salzlake, 69
 Salat mit gebratenem Tofu, 258
 Salat mit Zucchini, 238
 Schollenröllchen auf Zuchinigemüse, 47
 Schwarzbrot mit Zuchiniröllchen, 8
 Schweinefilet auf Gemüsebett, 69
 Schweinefilet im Zuchinibett, 70
 Schweinefilet Romesco, 71
 Sedani mit Safranzucchini, 203
 Seeteufelpfanne mit Zucchini und Tomaten, 48
 Shrimps-Gratin mit Champignons, 48
 Sommerliche Zuchinisuppe, 277
 Sommerwähe mit Curry, 203
 Spätzle mit Puten-Zucchini-Ragout, 204
 Spaghetti mit drei Gemüsen, 204
 Spaghetti mit Ei und Zucchini, 205
 Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 205
 Spaghetti mit Scampi und Zucchini, 206
 Spaghetti mit Tomaten- und Zuchini-Sauce, 206
 Spaghetti mit Zucchini, 207
 Spaghetti mit Zucchini, Spargel, Artischocken und Erbsen, 207
 Spaghettiauflauf mit Zucchini, - Schinken und Tomaten, 26
 Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne

- Tomaten oder Zucchini, 83
- Süßsaurer Gemüsetopf, 134
- TAGLIATELLE CON ZUCCHINI -
BANDNUDELN MIT ZUCCHI-
NI, 208
- Tagliatelle mit Steinpilzen und Zucchi-
ni, 209
- Tagliatelle mit Zucchini, 209
- Tagliatelle mit Zucchini und Garnelen,
210
- Tajine mit Rind und Zucchini, 134
- Terrine mit Krabben und Zucchini, 225
- Thunfischscheiben al cartoccio, 49
- Tofu mit Zucchini, 259
- Tofugratin mit Gemüse, 259
- Tomaten - Zucchini - Salat, 238
- Tomaten-Gratin mit Zucchini, 27
- Tomaten-Zucchetti-Gratin, 27
- Tomaten-Zucchini-Auflauf, 27
- Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlin-
gen, 239
- Tomatenfächer mit Mozzarella und
Zucchini, 135
- Torte mit Zucchini und Mozzarella, 211
- Tortelli mit Zuchinisöße, 211
- Tortellini mit Zucchini, 212
- Tortellini mit Zuchinisauce, 212
- Toskanischer Zuchiniauflauf, 28
- Trulli mit Zucchini und Räucherlachs,
213
- Tunfischtarte, 175
- Überbackene Tortellini, 28
- Überbackene Zucchini, 136
- Überbackene Zucchini - Calabacines al
horno, 278
- Überbackene Zucchini mit Spinat, 136
- Warmer portugiesischer Salat, 239
- Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 50
- Zanderfilets mit Zucchini, 50
- Zucchetti Baba Ganoush, 137
- Zucchetti mit Hartweizen, 138
- Zucchetti mit Pastafüllung, 213
- Zucchetti Parmigiano, 138
- Zucchetti-Brot, 8
- Zucchetti-Lasagne, 139
- Zucchetti-Pesto, 248
- Zucchetti-Pfannkuchen, 214
- Zucchetti-Poulet, 82
- Zucchetti-Raclette-Kuchen, 89
- Zucchettigratin, 29
- Zucchettiräder, 139
- Zucchettisouffle, 259
- Zucchini, 83, 84
- Zucchini - das schlanke Gemüse, 85
- Zucchini a scapece, 278
- Zucchini al gorgonzola, 140
- Zucchini aus dem Ofen, 140
- Zucchini Farmersalat, 240
- Zucchini fritti, 141
- Zucchini im Parmesan-Käse, 3
- Zucchini im Speckmantel, 141
- Zucchini in Basilikumsahne, 142
- Zucchini in Eierteig, 142
- Zucchini in roher Tomatensauce, 279
- Zucchini in Weinessig, 143
- Zucchini italienische Art, 143
- Zucchini Mailänder Art, 143
- Zucchini mit Bratwurstfüllung auf
Specksoße, 144
- Zucchini mit Couscousfüllung, 144
- Zucchini mit Feta und Polenta, 260
- Zucchini mit Gorgonzola gefüllt, 145
- Zucchini mit Hackfleisch, 71
- Zucchini mit Hackfleischsauce, 145
- Zucchini mit Kartoffel-Zwiebel-Püree
und Tomaten-Kerbel-Sauce, 146
- Zucchini mit Knoblauch geschmort, 3
- Zucchini mit Krabbenfüllung, 147
- Zucchini mit Paprikarahm, 147
- Zucchini mit Parmesan, 4
- Zucchini mit Pilz-Zwiebel-Füllung, 148
- Zucchini mit Schinken-Reis-Füllung,
149
- Zucchini mit Thunfischfüllung, 51
- Zucchini mit Tomaten geschmort, 149
- Zucchini mit Venusmuscheln, 150
- Zucchini- und Auberginenfrikadellen,
279

- Zucchini-’Kuchen’, 150
 Zucchini-Auberginen-Röllchen, 151
 Zucchini-Auflauf, 29–31
 Zucchini-Auflauf mit Kasseler, 31
 Zucchini-Basilikum-Creme, 280
 Zucchini-Champignon-Salat, 240
 Zucchini-Creme-Suppe mit Basilikum, 280
 Zucchini-Cremesuppe, 281
 Zucchini-Curry mit Schweinefilet, 72
 Zucchini-Fenchel-Soße, 214
 Zucchini-Feta-Salat, 241
 Zucchini-Fisch, 51
 Zucchini-Fisch-Moussaka, 52
 Zucchini-Fisch-Ragout, 53
 Zucchini-Frischkäse-Rouladen (Fingerfood), 152
 Zucchini-Frittata mit Petersilie und Rucola, 12
 Zucchini-Gemüse, 152
 Zucchini-Gnocchi, 215
 Zucchini-Gratin, 32, 33
 Zucchini-Gratin mit Austernpilzen, 33
 Zucchini-Gratin mit Muscheln, 153
 Zucchini-Hackfleisch-Gratin, 34
 Zucchini-Hackfleisch-Pie, 216
 Zucchini-Happen, 281
 Zucchini-Käse-Suppe, 282
 Zucchini-Karottensalat, 241
 Zucchini-Kartoffel-Puffer, 154
 Zucchini-Kerbel-Suppe, 282
 Zucchini-Knoblauch-Suppe, 283
 Zucchini-Lasagne, 216
 Zucchini-Löffel-Eintopf, 34
 Zucchini-Möhren-Röllchen, 155
 Zucchini-Moussaka mit Tomaten, 155
 Zucchini-Nudel-Auflauf, 35
 Zucchini-Nuss-Cake, 176
 Zucchini-Pfanne, 156
 Zucchini-Piccata, 13, 90
 Zucchini-Pickles, 16
 Zucchini-Pie, 217
 Zucchini-Pudding, 156
 Zucchini-Püree, 252
 Zucchini-Puffer mit Graved Lachs, 157
 Zucchini-Quiche, 217, 218
 Zucchini-Reibekuchen, 157, 158
 Zucchini-Relish, 16
 Zucchini-Risotto, 227
 Zucchini-Röllchen, 158, 159, 252
 Zucchini-Rouladen mit Mozzarella, 159
 Zucchini-Sahne-Soße, 218
 Zucchini-Salat, 160
 Zucchini-Salat mit Auberginen, 161
 Zucchini-Salat mit Avocadodressing, 242
 Zucchini-Salat mit Nudeln, 242
 Zucchini-Salat mit Pinienkernen, 243
 Zucchini-Schafskäse-Röllchen, 283
 Zucchini-Schafskäse-Rösti, 161
 Zucchini-Schnitten, 261
 Zucchini-Schokoladen-Cake, 176
 Zucchini-Schollen-Eintopf, 35
 Zucchini-Sellerie-Salat mit Mozzarella, 243
 Zucchini-Soufflé, 13
 Zucchini-Stachelbeer-Relish, 17
 Zucchini-Taler, 284
 Zucchini-Tomaten, 162
 Zucchini-Tomaten-Gemüse, 4
 Zucchini-Tomaten-Gratin, 36
 Zucchini-Tomaten-Quiche, 219, 220
 Zucchini-Torte, 177
 Zucchini-Vinaigrette, 248
 Zucchini-Walnuss-Quiche, 181
 Zucchini-Würfel in Öl, 17
 Zucchini-auflauf, 37
 Zucchini-auflauf (Pizza verde), 284
 Zucchini-auflauf mit Walnußhaube, 38
 Zucchini-bällchen am Spieß, 162
 Zucchini-blüten, 163
 Zucchini-blüten mit Kalbfleischfüllung, 164
 Zucchini-blüten mit Peperonata, 165
 Zucchini-blüten mit Tomatensoße, 165
 Zucchini-cremesuppe, 285
 Zucchini-cremesuppe mit Pfifferlingen, 285

- Zucchinikuchen, 166, 178, 179, 261
 Zucchiniküchlein, 166, 167
 Zucchinilasagne gefüllt mit Thunfisch-
 Paprikasoße, 167
 Zucchinimuffins, 220
 Zucchininudeln mit Rucolapesto & Erb-
 sen, 168
 Zucchinipastete, 168, 225
 Zucchinipesto auf Ziegenkäse, 248
 Zucchinipfanne, 169
 Zucchinipuffer, 169, 170
 Zucchinipuffer - Mücver, 261
 Zucchinipuffer mit Paprikasahne, 262
 Zucchinipuffer mit Räucherlachs, 286
 Zucchiniquiche, 221
 Zucchiniring mit Tomaten, 171
 Zucchiniröllchen mit Mozzarella und
 Frischkäsefüllung auf Tomaten-
 kompott, 171
 Zucchiniröllchen mit Schafskäse, 286
 Zucchinisalat, 244
 Zucchinisalat mit Käse-Knoblauch-
 Croûtons, 244
 Zucchinisalat mit Nüssen, 245
 Zucchinisoufflé, 172
 Zucchinispieß auf Ingwernudeln, 222
 Zucchinispießchen auf Ingwernudeln
 mit Sesambutter, 222
 Zucchinisuppe, 287
 Zucchinisuppe mit Hackbällchen, 287
 Zucchinisuppe mit Oliven-Crostini, 288
 Zucchinisuppe mit Reis, 288
 Zucchinisuppe mit Tomaten, 289
 Zucchinitörtchen, 173
 Zucchinitorte, 173, 223
 Zuckerschoten mit Salbei-Schnitzel, 72
- ZUCCHINIBLUETE
- Gefüllte Zucchini-Blüten, 112
 Gefüllte Zucchiniblüten, 114, 115, 117
 Zucchiniblüten, 163
- ZUCKERSCHOTE
- Grüne Suppe mit Zuckerschoten, 271
- ZWIEBEL
- Couscous mit Lamm und Gemüse, 55
- Mariniertes Gemüse, 128
 Moussaka, 65