

Zucchinierezepte

Gegrillte Zucchini

Zucchini sind ein tolles Grillgemüse. Sie werden rechtzeitig zur Grillsaison im Sommer reif und lassen sich zudem noch schnell und einfach zubereiten.

Zutaten:

- 1 bis 2 Zucchini
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- Salz, Pfeffer, evtl. Chili
- nach Belieben Kräuter, wie beispielsweise Rosmarin und Thymian



Zubereitung:

Ihr schneidet zuerst die Zucchini in ca. 1cm dicke Scheiben, entweder der Länge nach oder rund. (Letzteres vermeidet das Auseinanderfallen auf dem Grill 😊) Diese werden in eine Marinade aus den oben genannten Zutaten eingelegt. Würzen könnt ihr dabei nach Geschmack und Bedarf. Dann nur noch für eine Stunde ziehen lassen und ab auf den Grill! Nach etwa 5 Minuten sollten die Zucchini fertig und goldbraun gegrillt sein.

Tipp: Salzen solltet ihr gegrillte Zucchini *erst im Anschluss*, da sie sonst sehr trocken werden.

Zucchini-Kuchen

Zutaten:

- 4 Eier aus Bio- Freilandhaltung
- 250 g Zucker
- 500-600 g geraspelte Zucchini
- 200 ml Öl
- 450 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1/2 TL Zimt
- 2 TL Kakao
- 200 g gehackte Haselnüsse oder Kokosraspel
- Evtl. 100 g Schokosplitter oder geraspelte Schokolade
- 100 g Schokoglasur



Zubereitung:

- Zucchini fein raspeln oder in feine Stifte hobeln. Bei großen Zucchini's Kerne entfernen.
- Freiland-Eier trennen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Öl zugeben und geschmeidig rühren. Mehl mit Backpulver portionsweise unterrühren. Die restlichen trockenen Zutaten wie Kakao, Zimt, und evtl. Schokosplitter unterrühren. Der Teig ist ziemlich fest, ggf. per Hand mit Teiglöffel umrühren. Geraspelte Zucchini untermischen und steifen Eischnee (der mit Bio- Eier besonders gut gelingt) unterheben. Nun ist der Teig relativ flüssig.
- Backform mit Butter gut einfetten und mit Semmelbrösel austreuen. Je nach Zucchini-menge (ab 600 g) entsteht mehr oder weniger Teig, ggf. auf zweite, kleine Form aufteilen, die mit in die Röhre passt. Spart Energie und kann man für später einfrieren.
- Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 50-60 Minuten backen. Mit Backpapier abdecken, um ein zu starkes Bräunen zu vermeiden. Da der Teig ziemlich feucht ist, braucht der Kuchen ggf. etwas länger, dann unbedingt mit Backpapier abdecken und Stechprobe mit Zahnstocher machen.
- Nach dem Abkühlen mit Schokoglasur bestreichen. Frische Schlagsahne dazu ist noch leckerer zu dem saftigen Kuchen, dem man gar nicht ansieht, dass Zucchini's drin sind.

Zucchini Lasagne mit roten Linsen

Für 4 Personen

Lagen von Zucchini - Frischkäsesoße - Tomatensoße mit roten Linsen- abschließend mit einer würzigen Käseschicht überbacken - schmeckt voll lecker. Es hat Biss und man vermisst bei diesem vegetarischen Gericht keine Hackfleischsoße - überzeugt also auch eingefleischte Fleischesser und ist eine tolle Variante, die sommerliche Zucchini in Schwemme im Garten genussvoll abzubauen.

Zutaten:

- Ca. 400-600 g mittelgroße Zucchini
- 100 g geriebener Parmesan
- Ca. 150-200 g würziger Käse (Bergkäse, Ziegenkäse) in Scheiben oder gehobelt

Für die Tomatensoße:

- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 800 g pürierte Tomaten aus dem Garten, oder aus der Dose, oder im Glas selbst eingemachte Tomatensoße
- 200 g rote Linsen
- Salz, Cayennepfeffer oder etwas Chillipulver

Für die Käsesoße:

- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Kräuterfrischkäse oder griech. Schafskäse
- Ca. 4 EL Milch
- 1 TL Gemüsebrühe
- Wer mag: frische Kräuter aus dem Garten (Fenchel, Dill, Petersilie, Thymian, Schnittlauch, Liebstöckel)



Zubereitung:

- Zucchini waschen, wer mag, mit Sparschäler schälen, in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
- Für die Tomatensoße Olivenöl im Topf erhitzen und Zwiebelwürfel glasig dünsten. Tomaten dazugeben und aufkochen lassen. Linsen dazugeben und 15 Min. mit köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer, ggf. etwas Chiliflocken abschmecken.
- Für die Frischkäsesoße Öl erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Frischkäse oder Schafskäse zugeben, mit etwas Milch verrühren, mit Gemüsebrühe 10 Minuten köcheln lassen, danach ggf. gehackte, frische Kräuter dazugeben. Die Käsesoße darf ruhig gut würzig sein, was durch Schafskäse besonders gut erreicht wird, da genug Flüssigkeit durch die Zucchini und die Tomatensoße dazukommt.

- Backofen auf 200 °C mit Unter/ Oberhitze vorheizen
- Große Auflaufform (z.B. Backraine) mit etwas Öl einpinseln
- Käsesoße, Zucchinischeiben, Tomatensoße immer abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Mit Käsesoße abschließen. Parmesan und ggf. Käsescheiben als Abschluss darauf verteilen und 30 Minuten bei 200°C backen.

Zucchini Puffer

Für 1 Person

Schnell gemacht, gesund und lecker sind diese Zucchini Puffer. In dieser Variante wird das Gemüse auch gerne von dem einen oder anderen gegessen, der es sonst verschmäht. 😊

Zutaten:

- 1 mittelgroße rohe Kartoffel
- 1 Karotte
- 1 kleine Zucchini
- Dazu passt gut:
Kräuterquark oder Apfelmus und Salat



Zubereitung:

- Das Gemüse raspeln
- Nach Geschmack würzen (z.B. mit Suppengewürz, Kartoffelpuffergewürzmischung, frische gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer)
- 1 Ei dazu geben
- Mehl nach Bedarf dazu geben
- Die Masse portionsweise in eine heiße Pfanne mit Öl geben und von beiden Seiten ausbacken