

Zucchini-Rezepte

Zucchini-Reibekuchen

(2 Portionen)

1 große Zucchini
2 Eier
5 EL Haferflocken
1 TL Salz
2 EL Paniermehl
Fett zum ausbacken

Die gewaschene Zucchini reiben, in eine Schüssel geben. Haferflocken, Salz und Eier zufügen und mit dem Kochlöffel verrühren.

Nach und nach das Paniermehl unterrühren, bis eine sämige Masse entsteht.

Das Fett in der Pfanne erhitzen. Den Teig Esslöffelweise in die Pfanne geben und ausbacken.

Zucchini-Frikadellen

(2 Portionen)

2 Zucchini
1 Zwiebel

1 Ei
Salz und Pfeffer
Paniermehl

Zucchini waschen und sehr fein raspeln.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zu den Zucchini geben.

Mit dem Ei, Salz und Pfeffer mischen.

So viel Paniermehl dazugeben, bis die Masse sich gut formen lässt (ähnliche wie Hackfleisch).

Kleine Frikadellen aus dem Teig formen.

Im heißen Fett portionsweise ausbacken und heiß servieren.

Als Variante kann man auch geraspelte Möhren oder ein anderes Gemüse unter die Zucchini mischen.

Zucchini-Tomatenauflauf

(2 Portionen)

200 g Zucchini
200 g Tomaten
1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Rosmarin
1 Ei
125 g Quark
2 EL geriebenen Käse
Salz, Pfeffer, Öl

Den Backofen auf 200° vorheizen.

Die Zucchini und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin mit dem Knoblauch andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in eine Auflaufform geben.

Die Tomatenscheiben darauf verteilen.

Quark, Ei, Käse und gehackten Rosmarin gut vermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Quarkcreme auf den Tomaten verteilen und den Auflauf für ca. 20 Min. in den Ofen schieben.

Zucchini-Moussaka

(4 Portionen)

500 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer, Oregano

1 EL Tomatenmark

1 Bund Petersilie
1 kg Zucchini

2 EL Mehl

100 g Schafskäse

2 Eier
2 Becher Naturjoghurt

Fett zum anbraten

Das Hackfleisch mit den in Würfel geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen unter Wenden in heißem Fett anbraten, bis es leicht gebräunt und krümelig ist. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Das Tomatenmark mit etwas Wasser verrühren und hinzufügen, alles noch etwa 5 Minuten schmoren lassen.

Die Petersilie hacken, zum Schluss unterheben.

Die Zucchini waschen, trockenreiben und in fingerdicke Scheiben schneiden. Fett in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Zucchinis Scheiben in Mehl wenden und kurz von beiden Seiten anbraten. Eine feuerfeste Form mit gebratenen Zucchinis Scheiben auslegen, darauf etwas Hackfleisch verteilen leicht mit zerbröckeltem Schafskäse bestreuen, wiederum mit Zucchinis Scheiben belegen usw. Die oberste Schicht ist Käse.

Die Eier mit Joghurt und Salz verquirlen und auf den Zutaten verteilen.

Den Auflauf 45 Minuten im 200 Grad heißen Ofen backen.

Zucchini-Röllchen

(4 Portionen)

1 große Zucchini
mehrere Scheiben
Butterkäse
Öl
Pfeffer und Salz
Zahnstocher

Die Zucchini waschen und in Längs-Scheiben schneiden. Am besten geht es mit einem Sparschäler. Scheiben salzen und pfeffern und in der Pfanne im Öl kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Butterkäse belegen. Aufrollen und mit Zahnstochern fest stecken.

Schnelle Zucchini-Suppe

600 g Zucchini

¼ l Gemüsebrühe
¼ l Milch
¼ l Schmand
Salz, Pfeffer, Muskat

Die Zucchini waschen, schälen und in kleine Scheiben schneiden oder raspeln.

Zucchini in der Gemüsebrühe kochen. Mit dem Pürierstab zerkleinern.

Milch und Schmand zugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Gewürzen abschmecken.

Zucchini-Schinken-Cremesuppe

(6 Portionen)

2 kg Zucchini	Die Zucchini waschen, und in 2 cm kleine Scheiben schneiden.
6 Zwiebeln	Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen.
2 Knoblauchzehen	Die Zwiebeln und den Schinken würfeln.
300 g gekochter Schinken	Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen.
etwas Butterschmalz	Darin den Schinken und die Zwiebeln anbraten. Den Knoblauch durch die Presse lassen, hinzufügen und kräftig mischen. Die Zucchinistücke dazugeben und 5 Minuten unter leichtem Rühren schmoren lassen.
1 l Gemüsebrühe	Die Gemüsebrühe hinzugießen und alles 10 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt pürieren.
400 ml süße Sahne	Abschließend die Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Salz, Pfeffer, Muskat	

Statt Schinken können auch gebratenes Kasseler oder Lachs verwendet werden.

Zucchini-Kuchen

300g Zucchini	Die Zucchini waschen, schälen und fein raspeln.
3 Eier	Die Eier mit Zucker, Vanillezucker und dem Öl schaumig schlagen.
350 g Zucker	
1 Pck. Vanillezucker	
¼ l Öl	Die geraspelten Zucchini unterrühren und den Rum zugeben.
evtl. 2 cl Rum	Das Mehl mit dem Puddingpulver, dem Backpulver und den Haselnüssen mischen und unter die Teigmasse rühren.
250 g Mehl	In einer gefetteten Kranzform 1 bis 1 ¼ Stunden bei 180 Grad backen.
1 Pck. Puddingpulver	
1 Pck. Backpulver	
200 g gemahlene Haselnüsse	

Wer es gerne süß mag, kann den ausgekühlten Kuchen mit Schokoladenguss überziehen.

Eingelegte Zucchini

(4 Portionen)

250 g kleine, feste Zucchini	Die Zucchini in dicke Stifte schneiden.
1 kleine Zwiebel	Die Zwiebel abziehen und würfeln. Beides in heißem Öl, bei starker Hitze und unter wenden braun braten.
3 EL Öl	Den Zitronensaft mit Öl und Salz verrühren.
1 EL Zitronensaft	Die abgetropften Zucchini damit beträufeln.
3 EL Öl, Salz	Mit Oregano bestreuen.
1 Zweig Oregano	