

Zucchini: ita. Kürbis, ursprünglich aus Mittelamerika

- Klein, 10-20 cm klein schmackhafter als die großen
- nach dem blanchieren nussiger Geschmack

Amerikanischer Gurkensalat

Sud:

- 1l Wasser
- 2 Tassen Kräuteresig
- 2 Tassen Zucker
- 1 gestrichener EßL Salz
- 1 ½ TL Curry
- 2 TL Senfkörner
- 2-3 klein geschnittene Chilischoten
- 2 EßL gehackte Petersilie

- 2kg kleine Zucchini mit 2-3 EßL Salz mischen
- 500g Zwiebeln, 3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün), alles mischen
- 2 Stunden stehen lassen danach ausdrücken.
- Sud aufkochen lassen und die ausgepresste Masse dazugeben
- 10 min. ziehen lassen; in Gläser füllen und sofort verschließen
- Gläser auf den Kopf stellen.

Indischer Gurkensalat / Zucchini

- 2,5 kg Zucchini in Scheiben hobeln
- 5 große Zwiebeln raspeln, 3 EßL Salz
- 2 Stunden stehen lassen,
danach ausdrücken und den Sud weg gießen

Marinade:

- 3 Tassen 3%iger Weinessig, 3 Tassen Zucker
- 2 TL Senfkörner, 1TL Curry, 1 TL Edelsüßpaprika
- 1 TL Pfeffer, 1TL Dill

- Marinade aufkochen; Zucchini dazu geben und aufwallen
- Heiß in Schraubgläser füllen
- Als Beilage zu allen Fleisch und Fischgerichten,
zu Bratkartoffeln und Gegrilltem

Zucchini-suppe

500g Zucchini, nicht schälen, zerschneiden
bei großen Zucchini Kerngehäuse ausschälen
3 Zwiebeln klein schneiden

- beides in Butter dünsten, anschließend $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe zugeben und etwas köcheln lassen.
- Mit Pürierstab zerkleinern, Salz und Pfeffer dazu
- 100g Schmand oder saure Sahne unterziehen

(Gemüsebrühe auch von „gekörnter Brühe“)

Als Vorspeise oder mit Toast als Hauptgericht

Buletten einmal anders

- Zucchinischeiben mit einer zerdrückten Knoblauchzehe in heißem Olivenöl schwenken und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.
- mit dieser Masse die Buletten belegen

Zucchini – Eierpfanne

2 Personen, 20 min.

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 400g Zucchini, 30g Butter
1 Fleischtomate, Salz, Pfeffer, 4 Eier, 1 Bund Petersilie
50g Greyerzer Käse (Schweizer Hartkäse)

- Zwiebelringe, zerdrückter Knoblauch und Zucchinischeiben etwa 10 min. in heißem Fett braten
- entkernte Tomatenstücke zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 min. schmoren
- Eier und etwas Salz mit Gabel verschlagen und grob gehackte Petersilie unter rühren
- mit geraffeltem Käse bestreuen (grob gerieben)
- In der geschlossenen Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 5 min. stocken lassen

Vollkornbrot wird dazu gereicht

Zucchinisalat

Für 4 Personen als Vorspeise, 30min. Zubereitung

400g kleine Zucchini, 2 TL Salz
1 Tasse milden Weinessig, 3 Eßl Zitronensaft
1-2 Knoblauchzehen, 2 Eßl gehackte Petersilie
1 TL gehackte Minzeblätter, frisch gemahlener Pfeffer
6 Eßl Olivenöl

- Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen 15 min. ziehen lassen und dann abspülen
- Essig mit gleicher Menge Wasser aufkochen, darin Zucchini 3 min. blanchieren, auf Durchschlag abtropfen lassen
- Zitronensaft, durchgepressten Knoblauch, Petersilie und Minze mit dem Öl vermischen
- Zucchini mit Marinade vermischen, mit Pfeffer bestreuen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Dill oder Basilikum- Zucchini

Zucchini in Scheiben, Würfel oder Stifte schneiden,
kleine Zucchini nicht schälen

- Zucchini 2-3 min. in Butter dünsten
- Mit Basilikum oder Dill bestreuen

Varianten:

- dünne Zucchinischeiben in einer gefetteten Form schichten
- mit süßer Sahne und geriebenem Käse 10-15 min. überbacken

Zucchiniröllchen mit Lachs

Für 4 Personen

2 mittlere Zucchini
125g geräucherter Lachs in Scheiben
Dillzweige
3 EßL Olivenöl

- Zucchini waschen, Spitzen und Stielansätze entfernen
quer in 5mm dicke Scheiben schneiden
- Scheiben salzen, von beiden Seiten knusprig anbraten
- Zucchinischeiben auf Küchentrepp gut abtropfen lassen
- Dillzweige waschen, trocken schwenken, Triebe abzupfen,
über Zucchini verteilen
- Lachs in Breite der Zucchini schneiden und auf die
Zucchinischeiben legen
- Zucchinischeiben aufrollen und mit Zahnstocher oder
Spießchen fixieren

Mit Dillzweigen garniert servieren

Zucchini - Löwenzahn – Salat

Für 4 Personen

5 junge Zucchini (500g)
50g Löwenzahn
2 Schalotten
2 EßL Zitronensaft
4 EßL Olivenöl
1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

- Zucchini waschen, Spitzen und Stielenden entfernen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
- Löwenzahn putzen, dabei Stiele entfernen, Löwenzahnblätter waschen und trocken tupfen, Schalotten abziehen und fein hacken.
- Löwenzahn und Schalotten zu den Zucchini in die Schüssel geben
- Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Alles gut vermengen

Dieser Salat macht sich gut auf einem sommerlichen Buffet.

Zucchini mit Minze

Für 4 Personen

6-7 junge Zucchini (etwa 600g)
1 Ei, Salz, 3 EßL Mehl, 12 EßL Semmelbrösel
5 EßL Olivenöl, 4 EßL Butter
1 EßL fein gehackte Minze, 1EßL Zucker
3 EßL Weinessig

- Zucchini waschen, Spitzen und Stielansätze entfernen schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden und abtupfen
- Ei mit etwas Salz verquirlen, Zucchini erst in Mehl dann in Ei und Semmelbrösel wenden
- Zucchini in Olivenöl und Butter goldbraun braten
Auf mehreren Lagen Küchenpapier abtropfen lassen
- fein gehackte Minze, Zucker und Essig in einen Topf geben erhitzen und kurz aufkochen lassen
- Zucchinischeiben auf einen flachen Teller schichten mit Essig beträufeln und heiß servieren