

Titelübersicht

ARABISCHE KUECHE: ZUCCHINIPUEREE MIT OLIVEN UND FETA

AUBERGINEN-ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

BLAETTERTEIG-ZUCCHINI-PASTETE (KOLOKITHOBOURIKO)

BLUMENKOHLSUPPE MIT ZUCCHINISTREIFEN

BLUTWURST IM KARTOFFEL-SAUERKRAUT-MANTEL AUF ZUCCHINI ...

BRATKARTOFFELN MIT ZUCCHINI UND PUTENBRUST

BROCCOLISUPPE MIT ZUCCHINI-BOHNEN-TOMATENSALAT

BRUSCHETTA MIT MARINIERTEN ZUCCHINI

BUCATINI MIT ZUCCHINI UND TOMATENSUGO

BULGARIEN: GEFUELLTE ZUCCHINI

BULGARIEN: REIS MIT ZUCCHINI

BULGARIEN: ZUCCHINISUPPE

CARPACCIO VON ROTER BETE UND ZUCCHINI

DORADENFILETS AUF ZUCCHINI -BASILIKUM-GEMUESE

EINFACHE ZUCCHINI-CREMESUPPE

EINGELEGTE ZUCCHINISCHEIBEN

EINGEMACHTE ZUCCHINI

FESTMENUE: ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE,

FINGERFOOD: SCHAFSKAESE-ZUCCHINI-SPIESSE

FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT

FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN

FORELLENFILET MIT OLIVENKRUSTE AUF GEBRATENEN ZUCCHIN ...

FRITTATA MIT ZUCCHINI

FRITTIERTE ZUCCHINI

GABELSPAGHETTI MIT ZUCCHINI

GEBACKENE ZUCCHINI

GEBACKENER ZUCCHINI-PUDDING

GEBRATENE AUBERGINEN- UND ZUCCHINISCHEIBEN

GEBRATENE ZUCCHINI

GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT NUSS-KAESE-DIP

GEFUELLTE CHAMPIGNONS (ZUCCHINI-OLIVE)

GEFUELLTE ZUCCHINI

GEFUELLTE ZUCCHINI (EMILIA ROMAGNA)

GEFUELLTE ZUCCHINI (KARTOFFEL-SPECK-FRISCHRAHM-FUELLUNG)

GEFUELLTE ZUCCHINI - VARIANTE

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH UND TOMATENSAUCE

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT LINSEN

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE AUF GESCHMOLZENEN TOMATEN

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT BRUSCHETTA UND BLUETENSALAT

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT HUMMER IN PAPRIKASCHAUM

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETEN

GEFUELLTE ZUCCHINIHAELFTEN

GEMUESEPUFFER (KAROTTEN, KARTOFFELN, ZUCCHINI, FENCHEL)

GESCHMORTE GARNELEN MIT TOMATEN-COULIS UND ZUCCHINI

GESCHMORTE KANINCHENKEULEN MIT ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE

GEWOKTES ZUCCHINI-PAPRIKAGEMUESE MIT KALBFLEISCH

GLACIERTE ENTE AUF ZITRONENGRASSPIESS MIT ZUCCHINITEMPURA

GNOCCHI MIT ZUCCHINI

GRATINIERTE ZUCCHINISTIFTE

GRIECHISCHER ZUCCHINI-AUFLAUF

GRILL: CHAMPIGNONS UND ZUCCHINI VOM GRILL

GRUENKERN-ZUCCHINI-FRIKADELLEN

GULASCH MIT MAIS UND ZUCCHINI

HAEHNCHEN-CORDON BLEU MIT ZUCCHINIPUFFERN

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-PFANNE

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-SPIESSE

HAEHNCHENBRUST MIT SARDELLEN AUF WARMEM ZUCCHINISALAT

HUFTSTEAK MIT ZUCCHINI-"BLUETEN"

INDISCHER AZUKIBOHNEN-ZUCCHINI-CURRY

INSALATA DI ZUCCHINE CRUDI - SALAT VON ROHEN ZUCCHINI

ITALIENISCHER ZUCCHINISALAT

KAESE-ZUCCHINI-SALAT

KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-MAIS-GEMUESE

KARTOFFEL-ZUCCHINI-GRATIN

KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER MIT JOGHURT-SAUCE

KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT MIT EI - PFUNDSKUR

KUERBIS-ZUCCHINI-GEMUESE

KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE MIT PUTENBRUST-STREIFEN

LAMM-ZUCCHINILAIBCHEN MIT SAFRAN-KNOBLAUCHSAUCE

LAMMKOTELETTS AUF ZUCCHINI-PAPRIKA-GEMUESE MIT ROSMAR ...

LAMMKOTELETTS MIT FEIGEN UND ZUCCHINIGEMUESE

LAMMTOPF MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

LEGIERTE ZUCCHINISUPPE

LEICHTE ZUCCHINISUPPE

LOW FAT 30: ZUCCHINI-PFANNE

MACCHERONI MIT ZUCCHINI-SAHNE-SAUCE

MAISPIZZA MIT ZUCCHINI

MARINIERTE ZUCCHINI

MIT HACKFLEISCH UND GETREIDE GEFUELLTE ZUCCHINI

MIT SCHAFSKAESE GEFUELLTE ZUCCHINI

MOEHREN-ZUCCHINI-NUDELN MIT NUSS-KAESESAUCE

MOZZARELLA MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE

NUDELOMELETT MIT ZUCCHINI

NUDELREIS MIT ZUCCHINI

NUDELSALAT MIT ZUCCHINI UND GETROCKNETEN TOMATEN

PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY

PAPRIKAGEMUESE MIT ZUCCHINI

PELLKARTOFFELN MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI UND KRAEUTERDIP

PENNE MIT ZUCCHINI

PEPERONATA MIT ZUCCHINI

PERLHUHNBRUST, ZUCCHINIBLUETEN UND PAPRIKABUTTER

PIKANTE ZUCCHINITORTE

POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS

PUTEN-ZUCCHINI-PFANNE

QUARKKUCHEN MIT ZUCCHINI UND KUERBIS-KETCHUP

RINDERFILET AUF ZUCCHINISCHEIBEN AN SALATBOUQUET

ROTBARBENFILETS MIT ZUCCHINI-ROSMARIN-GEMUESE

RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON-ZUCCHINISALAT

SAHNE-RUEHREI MIT ZUCCHINIWUERFELN

SALBEIHAEHNCHEN MIT TOMATEN-ZUCCHINI-GEMUESE - LOWFAT

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA MIT ZUCCHINI

SCHAFSKAESE MIT ZUCCHINI

SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

SCHMORBRATEN MIT ZUCCHINI - MIKROWELLE

SCHMORGURKEN UND ZUCCHINI MIT GRUENEN STAMPFKARTOFFELN

SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN

SCHWEINEFILET AUF ZUCCHINI

SCHWEINEGESCHNETZELTES MIT ZUCCHINI

SCHWEINELENDCHEN AUF KARTOFFEL-ZUCCHINI-GEMUESE IN MA ...

SINGLE: ZUCCHINI-SCHOLLEN-ROELLCHEN

SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH UND ZUCCHINI

SPAGHETTI MIT PETERSILIENPESTO UND ZUCCHINI

SPAGHETTI MIT ZUCCHINI

SUESS-SAUER EINGELEGTE ZUCCHINI

TAGLIATELLE CON SCAMPI E ZUCCHINE ALLA MENTA - BANDNU ...

TEMPURA AUS SALBEI UND ZUCCHINI

THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN

TOMATEN-ZUCCHINI- TOAST

TOMATEN-ZUCCHINI-AUFLAUF

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA (VARIANTE)

TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN MIT ZIEGENKAESE

TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN MIT FILET

TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT

TORNATENZUCCHINI

TORTILLA MIT ZUCCHINI UND CHORIZA

TUERKISCHE ZUCCHINI-KROKETTEN

UEBERBACKENE ZUCCHINI MIT SCHAFSKAESE

UTRECHTER ZUCCHINI-KUCHEN

VEGETARISCH: TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT MIT GEFUELLTEN AV ...

ZANDER AUF ZUCCHININUDELN

ZITE MIT MUSCHELN UND ZUCCHINI - ZITE ALLA CALABRESE

ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT ZUCCHINI - WOK

ZUCCHINI AN LACHS GEFESSELT

ZUCCHINI IM SCHAFPELZ

ZUCCHINI IM SPECKMANTEL

ZUCCHINI IN HASELNUSSPANADE MIT KARTOFFELAUFLAUF

ZUCCHINI IN ROHER TOMATENSAUCE - ZUCCHINI IN SALSA CR ...

ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE

ZUCCHINI INDISCH MIT HAEHNCHENSCHLEGELN

ZUCCHINI MEXIKANISCH

ZUCCHINI MIT EIERN

ZUCCHINI MIT GRUENKERNSCHROT-FUELLUNG

ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH (ETLI KABAK DOLMASI) - TUERKEI

ZUCCHINI MIT HIRSE GEFUELLT

ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH GESCHMORT

ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE

ZUCCHINI MIT ROTER CURRYPASTE

ZUCCHINI MIT THUNFISCHFUELLUNG

ZUCCHINI MIT TOMATEN GESCHMORT

ZUCCHINI ORIENTALISCH

ZUCCHINI UEBERBACKEN

ZUCCHINI UND AEPFEL IN WALNUSS-SAUCE

ZUCCHINI-AUBERGINEN-GEMUESE INDISCHER ART

ZUCCHINI-AUFLAUF

ZUCCHINI-CORDON BLEU MIT LAUWARMEM KARTOFFELSALAT UND ...

ZUCCHINI-CREME-SUPPE

ZUCCHINI-CURRY-REIS MIT ANANAS

ZUCCHINI-FRITTATA

ZUCCHINI-FRITTATA E&T

ZUCCHINI-GEMUESE MIT HACKFLEISCH-KLOESSCHEN

ZUCCHINI-GRATIN MIT BERGKAESE UND MAKARONI

ZUCCHINI-HACKFLEISCH-PASTETE MIT TOMATENSAUCE

ZUCCHINI-KAESE-SUPPE

ZUCCHINI-KAESESOUFFLE

ZUCCHINI-KAROTTEN-PUFFER

ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT

ZUCCHINI-KARTOFFEL-GRATIN

ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE

ZUCCHINI-KRAPFEN

ZUCCHINI-KUCHEN (GROSSMUTTER)

ZUCCHINI-KUCHEN I

ZUCCHINI-KUCHEN MIT SCHOKOLADENGLASUR

ZUCCHINI-LACHS-RAGOUT

ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF

ZUCCHINI-LASAGNE

ZUCCHINI-LAUCH-SALAT

ZUCCHINI-MOEHREN-ROHKOST

ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF

ZUCCHINI-MUSAKA

ZUCCHINI-NACKENSPIESSE AUF PILZRAGOUT

ZUCCHINI-OMELETT MIT KURKUMA

ZUCCHINI-PASTETE

ZUCCHINI-PESTO-ECKEN

ZUCCHINI-PFANNE

ZUCCHINI-PFANNKUCHEN

ZUCCHINI-PIZZA

ZUCCHINI-PUFFER

ZUCCHINI-PUFFER MIT PAPRIKA-PESTO

ZUCCHINI-QUICHE MIT MOEHREN-APRIKOSEN SOSSE

ZUCCHINI-REIS-TOPF

ZUCCHINI-ROESTI MIT AVOCADOPUEREE

ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN

ZUCCHINI-RUEHREI

ZUCCHINI-SCHINKEN-ROELLCHEN ROLLITOS DE CALABACIN

ZUCCHINI-SOUFFLE

ZUCCHINI-TARTE MIT LEINSAMENKRUSTE

ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE MIT HIRSE UND LAMM

ZUCCHINI-TOMATENSALAT MIT PESTO IN DER AUBERGINE

ZUCCHINI-TORTE

ZUCCHINI-ZITRONEN-MOUSSE MIT GEROESTETEN HAFERFLOCKEN

ZUCCHINIBLUETEN MIT LEBERWURSTFUELLUNG

ZUCCHINIDATSCHI

ZUCCHINIGEMUESE MIT CHAMPIGNONS

ZUCCHINIGRATIN

ZUCCHINIGRATIN EINFACH

ZUCCHINIGRATIN MIT SCHINKEN

ZUCCHINIKUECHLEIN

ZUCCHINILAIBCHEN

ZUCCHINIPFANNE MIT EI

ZUCCHINIPLAETZCHEN

ZUCCHINIPLAETZCHEN (ALFREDISSIMO)

ZUCCHINIPUFFER (MUECVER) - TUERKEI

ZUCCHINIROELLCHEN

ZUCCHINIROELLCHEN - VARIANTE

ZUCCHINISAUCE

ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT ROHEM SCHINKEN

ZUCCHINISUPPE

ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE

ZUCCHINISUPPE MIT MINZ-OLIVENOEL

ZUCCHINITERRINE

ZUCCHINIWEINSUPPE MIT CROUTONS

ARABISCHE KUECHE: ZUCCHINIPUEREE MIT OLIVEN UND FETA

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 2 Knoblauchzehen; gedrückt
- 100 g Feta; zerkrümelt
- Schwarze und grüne Oliven
- Zitronensaft
- Olivenöl
- 1/2 TL Gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Chilipulver

Zucchini in Wasser weich kochen, mit einer Gabel zerdrücken, mit allen Zutaten ausser dem Feta und den Oliven vermischen.

Mit Feta und den Oliven garnieren.

<http://www.ex-oriente-lux.de/kueche9.htm>

Stichworte

Beilage, Dip, Feta, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Beilage, Dip, Zucchini, Feta

ARABISCHE KUECHE: ZUCCHINIPUEREE MIT OLIVEN UND FETA

Stichwortübersicht

Allergie

AUBERGINEN-ZUCCHINI-
TOMATEN-GEMUESE
ZUCCHINI MIT HIRSE
GEFUELLT

Apfel

ZUCCHINI UND AEPFEL IN
WALNUSS-SAUCE

Aubergine

AUBERGINEN-ZUCCHINI-
TOMATEN-GEMUESE
GEBRATENE AUBERGINEN-
UND ZUCCHINISCHEIBEN
ZUCCHINI-AUBERGINEN-
GEMUESE INDISCHER ART

Auflauf

GRIECHISCHER ZUCCHINI-
AUFLAUF
TOMATEN-ZUCCHINI-
AUFLAUF
ZUCCHINI-AUFLAUF
ZUCCHINI-MOZZARELLA-
AUFLAUF

Avocado

ZUCCHINI-ROESTI MIT
AVOCADOPUEREE

Backen

MAISPIZZA MIT ZUCCHINI
PIKANTE ZUCCHINITORTE
POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI
UND CHAMPIGNONS
QUARKKUCHEN MIT
ZUCCHINI UND KUERBIS-
KETCHUP
TOMATEN-ZUCCHINI-
BRUSCHETTA
TOMATEN-ZUCCHINI-
BRUSCHETTA (VARIANTE)
TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN
MIT ZIEGENKAESE
ZUCCHINI-KUCHEN

Lowfat

SALBEIHAEHNCHEN MIT
TOMATEN-ZUCCHINI-
GEMUESE - LOWFAT
ZUCCHINI-
TOMATENGEMUESE MIT
HIRSE UND LAMM

Mais

KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-
MAIS-GEMUESE
MAISPIZZA MIT ZUCCHINI

Mallorca

GESCHMORTE GARNELEN
MIT TOMATEN-COULIS UND
ZUCCHINI

Mariniert

MARINIERTE ZUCCHINI
SUESS-SAUER EINGELEGTE
ZUCCHINI

Mexico

ZUCCHINI MEXIKANISCH

Mikrowelle

SAHNE-RUEHREI MIT
ZUCCHINIWUERFELN
SCHMORBRATEN MIT
ZUCCHINI - MIKROWELLE

Mozzarella

RINDERFILET AUF
ZUCCHINISCHEIBEN AN
SALATBOUQUET
ZUCCHINI-MOZZARELLA-
AUFLAUF

Muerbteig

ZUCCHINI-TARTE MIT
LEINSAMENKRUSTE

Muschel

ZITE MIT MUSCHELN UND
ZUCCHINI - ZITE ALLA
CALABRESE

Nudel

BUCATINI MIT ZUCCHINI UND
TOMATENSUGO

(GROSSMUTTER)
ZUCCHINI-KUCHEN I
ZUCCHINI-KUCHEN MIT
SCHOKOLADENGLASUR
ZUCCHINI-PESTO-ECKEN
ZUCCHINI-PIZZA
ZUCCHINI-QUICHE MIT
MOEHREN-APRIKOSEN
SOSSE
ZUCCHINI-TARTE MIT
LEINSAMENKRUSTE
ZUCCHINI-TORTE

Backofen

GRATINIERTE
ZUCCHINISTIFTE
GRIECHISCHER ZUCCHINI-
AUFLAUF
TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN
MIT FILET
ZUCCHINI-AUFLAUF
ZUCCHINIGRATIN
ZUCCHINI-GRATIN MIT
BERGKAESE UND
MAKKARONI
ZUCCHINI-HACKFLEISCH-
PASTETE MIT
TOMATENSAUCE
ZUCCHINI-MOZZARELLA-
AUFLAUF
ZUCCHINI-SOUFFLE

Beilage

ARABISCHE KUECHE:
ZUCCHINIPUEREE MIT
OLIVEN UND FETA
NUDELREIS MIT ZUCCHINI

Bluten

GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE MIT
BRUSCHETTA UND
BLUETENSALAT

Blumenkohl

BLUMENKOHLSUPPE MIT
ZUCCHINISTREIFEN

Blutwurst

MACCHERONI MIT ZUCCHINI-
SAHNE-SAUCE
MOEHREN-ZUCCHINI-NUDELN
MIT NUSS-KAESESauce
NUDELOMELETT MIT
ZUCCHINI
NUDELREIS MIT ZUCCHINI
NUDELSALAT MIT ZUCCHINI
UND GETROCKNETEN
TOMATEN
NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE
SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH
UND ZUCCHINI
TAGLIATELLE CON SCAMPI E
ZUCCHINE ALLA MENTA -
BANDNU ...
THUNFISCH-ZUCCHINI-
NUDELN
ZITE MIT MUSCHELN UND
ZUCCHINI - ZITE ALLA
CALABRESE
ZUCCHINI-LASAGNE

Olive

GEFUELLTE CHAMPIGNONS
(ZUCCHINI-OLIVE)

Paprika

GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE MIT
HUMMER IN PAPRIKASCHAUM
PAPRIKAGEMUESE MIT
ZUCCHINI
PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY
PEPERONATA MIT ZUCCHINI

Pasta

BUCATINI MIT ZUCCHINI UND
TOMATENSUGO
NUDELOMELETT MIT
ZUCCHINI

Pastete

ZUCCHINI-HACKFLEISCH-
PASTETE MIT
TOMATENSAUCE

Perlhuhn

PERLHUHNBRUST,

BLUTWURST IM KARTOFFEL-
SAUERKRAUT-MANTEL AUF
ZUCCHINI ...

Bohne
INDISCHER AZUKIBOHNEN-
ZUCCHINI-CURRY

Bratling
GEMUESEPUFFER
(KAROTTEN, KARTOFFELN,
ZUCCHINI, FENCHEL)
ZUCCHINIDATSCHI
ZUCCHINI-KAROTTEN-
PUFFER
ZUCCHINI-PUFFER MIT
PAPRIKA-PESTO

Broccoli
BROCCOLISUPPE MIT
ZUCCHINI-BOHNEN-
TOMATENSALAT

Brot
BRUSCHETTA MIT
MARINIERTEN ZUCCHINI

Carpaccio
CARPACCIO VON ROTER
BETE UND ZUCCHINI

Champignon
ZUCCHINI-PFANNE

Chutney
PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY

Creme
EINFACHE ZUCCHINI-
CREMESUPPE
ZUCCHINI-KAESE-SUPPE
ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT
ROHEM SCHINKEN

Dip
ARABISCHE KUECHE:
ZUCCHINIPUEREE MIT
OLIVEN UND FETA

Dorade
DORADENFILETS AUF
ZUCCHINI -BASILIKUM-
GEMUESE

Ei
KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT

ZUCCHINIBLUETEN UND
PAPRIKABUTTER

Pesto
SPAGHETTI MIT
PETERSILIENPESTO UND
ZUCCHINI
ZUCCHINI-PUFFER MIT
PAPRIKA-PESTO

Pfannkuchen
ZUCCHINI-PFANNKUCHEN
ZUCCHINIPLAETZCHEN

Pfundskur
KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT
MIT EI - PFUNDSKUR

Pikant
FRITTATA MIT ZUCCHINI
PIKANTE ZUCCHINITORTE
POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI
UND CHAMPIGNONS
SAHNE-RUEHREI MIT
ZUCCHINIWUERFELN
TOMATEN-ZUCCHINI-
BRUSCHETTA
TOMATEN-ZUCCHINI-
BRUSCHETTA (VARIANTE)
TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN
MIT ZIEGENKAESE
ZUCCHINI-OMELETT MIT
KURKUMA
ZUCCHINI-PESTO-ECKEN
ZUCCHINI-PIZZA
ZUCCHINI-QUICHE MIT
MOEHREN-APRIKOSEN
SOSSE
ZUCCHINI-RUEHREI
ZUCCHINI-TARTE MIT
LEINSAMENKRUSTE
ZUCCHINI-TORTE

Pilz
GEFUELLTE CHAMPIGNONS
(ZUCCHINI-OLIVE)
ZUCCHINIGEMUESE MIT
CHAMPIGNONS
ZUCCHINI-NACKENSPIESSE

MIT EI - PFUNDSKUR
ZUCCHINI MIT EIERN
ZUCCHINIPFANNE MIT EI
ZUCCHINI-SOUFFLE

Eierspeise

FRITTATA MIT ZUCCHINI
SAHNE-RUEHREI MIT
ZUCCHINIWUERFELN
TORTILLA MIT ZUCCHINI UND
CHORIZA
ZUCCHINI-FRITTATA E&T
ZUCCHINI-OMELETT MIT
KURKUMA
ZUCCHINI-RUEHREI

Eifrei

ZUCCHINI MIT HIRSE
GEFUELLT

Eingelegt

INGELEGTE
ZUCCHINISCHEIBEN

Einkochen

TORNATENZUCCHINI

Eintopf

FISCHSUPPE MIT
SEELACHSFILET, ZUCCHINI
UND TOMATEN
ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF
ZUCCHINI-REIS-TOPF

Ente

GLACIERTE ENTE AUF
ZITRONENGRASSPIESS MIT
ZUCCHINITEMPURA

Federwild

GESCHMORTE
KANINCHENKEULEN MIT
ZUCCHINI-
TOMATENGEMUESE

Feige

LAMMKOTELETTS MIT
FEIGEN UND
ZUCCHINIGEMUESE

Feta

ARABISCHE KUECHE:
ZUCCHINIPUEREE MIT
OLIVEN UND FETA

AUF PILZRAGOUT

Pilze

GRILL: CHAMPIGNONS UND
ZUCCHINI VOM GRILL

Pizza

MAISPIZZA MIT ZUCCHINI
POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI
UND CHAMPIGNONS
ZUCCHINI-PIZZA

Polenta

POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI
UND CHAMPIGNONS

Pudding

GEBACKENER ZUCCHINI-
PUDDING

Pute

KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE
MIT PUTENBRUST-STREIFEN
PUTEN-ZUCCHINI-PFANNE

Quark

ZUCCHINIGRATIN MIT
SCHINKEN

Rauke

ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE

Reis

BULGARIEN: REIS MIT
ZUCCHINI
GLACIERTE ENTE AUF
ZITRONENGRASSPIESS MIT
ZUCCHINITEMPURA
ZUCCHINI-CURRY-REIS MIT
ANANAS
ZUCCHINI-REIS-TOPF

Rind

HUFTSTEAK MIT ZUCCHINI-
"BLUETEN"
RINDERFILET AUF
ZUCCHINISCHEIBEN AN
SALATBOUQUET
RUMPSTEAKS MIT WARMEM
CHAMPIGNON-
ZUCCHINISALAT
SCHMORBRATEN MIT
ZUCCHINI - MIKROWELLE

Roemertopf

Fisch

DORADENFILETS AUF
ZUCCHINI -BASILIKUM-
GEMUESE
FISCHSPIESSE AUF ROHEM
ZUCCHINISALAT
FISCHSUPPE MIT
SEELACHSFILET, ZUCCHINI
UND TOMATEN
FORELLENFILET MIT
OLIVENKRUSTE AUF
GEBRATENEN ZUCCHIN ...
GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE AUF
GESCHMOLZENEN TOMATEN
ROTBARBENFILETS MIT
ZUCCHINI-ROSMARIN-
GEMUESE
SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-
TOMATEN-GEMUESE
SCHOLLEN-ZUCCHINI-
ROELLCHEN
SINGLE: ZUCCHINI-SCHOLLEN-
ROELLCHEN
ZANDER AUF
ZUCCHININUDELN
ZUCCHINI-LACHS-RAGOUT

Fleisch

GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE MIT
BRUSCHETTA UND
BLUETENSALAT
GEWOKTES ZUCCHINI-
PAPRIKAGEMUESE MIT
KALBFLEISCH
GULASCH MIT MAIS UND
ZUCCHINI
HUFTSTEAK MIT ZUCCHINI-
"BLUETEN"
KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-
MAIS-GEMUESE
LAMMKOTELETTS AUF
ZUCCHINI-PAPRIKA-
GEMUESE MIT ROSMAR ...

SCHWEINELENDCHEN AUF
KARTOFFEL-ZUCCHINI-
GEMUESE IN MA ...

Roesti

ZUCCHINI-ROESTI MIT
AVOCADOPUEREE

Rote

CARPACCIO VON ROTER
BETE UND ZUCCHINI

Rucola

RUMPSTEAKS MIT WARMEM
CHAMPIGNON-
ZUCCHINISALAT
ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN

Rzucchini

ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN

Salat

INSALATA DI ZUCCHINE
CRUDI - SALAT VON ROHEN
ZUCCHINI
KAESE-ZUCCHINI-SALAT
KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT
MIT EI - PFUNDSKUR
NUDELSALAT MIT ZUCCHINI
UND GETROCKNETEN
TOMATEN
RUMPSTEAKS MIT WARMEM
CHAMPIGNON-
ZUCCHINISALAT
TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT
VEGETARISCH: TOMATEN-
ZUCCHINI-SALAT MIT
GEFUELLTEN AV ...
ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT
ZUCCHINI-LAUCH-SALAT
ZUCCHINI-MOEHREN-
ROHKOST

Salzwasser

FISCHSPIESSE AUF ROHEM
ZUCCHINISALAT
SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-
TOMATEN-GEMUESE
SCHOLLEN-ZUCCHINI-
ROELLCHEN

LAMMKOTELETTS MIT FEIGEN UND ZUCCHINIGEMUESE LAMMTOPF MIT TOMATEN UND ZUCCHINI LAMM-ZUCCHINILAIBCHEN MIT SAFRAN- KNOBLAUCHSAUCE RINDERFILET AUF ZUCCHINISCHNITTEN AN SALATBOUQUET RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON- ZUCCHINISALAT SALTIMBOCCA ALLA ROMANA MIT ZUCCHINI SCHMORBRATEN MIT ZUCCHINI - MIKROWELLE SCHWEINEFILET AUF ZUCCHINI SCHWEINEGESCHNETZELTES MIT ZUCCHINI SCHWEINELENDCHEN AUF KARTOFFEL-ZUCCHINI- GEMUESE IN MA ... TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN MIT FILET	Sardelle HAEHNCHENBRUST MIT SARDELLEN AUF WARMEM ZUCCHINISALAT
	Sauce ZUCCHINISAUCE
	Sauerkraut BLUTWURST IM KARTOFFEL- SAUERKRAUT-MANTEL AUF ZUCCHINI ...
	Scampi TAGLIATELLE CON SCAMPI E ZUCCHINE ALLA MENTA - BANDNU ...
	Schafkaese UEBERBACKENE ZUCCHINI MIT SCHAFSKAESE
	Schafskaese MIT SCHAFSKAESE GEFUELLTE ZUCCHINI SCHAFSKAESE MIT ZUCCHINI
	Schellfisch SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI- TOMATEN-GEMUESE
Fleischlos GRUENKERN-ZUCCHINI- FRIKADELLEN	Schinken ZUCCHINI-CORDON BLEU MIT LAUWARMEM KARTOFFELSALAT UND ... ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT ROHEM SCHINKEN
Forelle FORELLENFILET MIT OLIVENKRUSTE AUF GEBRATENEN ZUCCHIN ...	Schnell RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON- ZUCCHINISALAT ZUCCHINI-OMELETT MIT KURKUMA
Frikadelle GRUENKERN-ZUCCHINI- FRIKADELLEN	Scholle SCHOLLEN-ZUCCHINI- ROELLCHEN
Frisch GEBACKENE ZUCCHINI GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT NUSS-KAESE-DIP GEFUELLTE ZUCCHINI (KARTOFFEL-SPECK- FRISCHRAHM-FUELLUNG)	Schwein GULASCH MIT MAIS UND ZUCCHINI SCHWEINEFILET AUF ZUCCHINI

MARINIERTER ZUCCHINI
MIT HACKFLEISCH UND
GETREIDE GEFÜLLTE
ZUCCHINI
PEPERONATA MIT ZUCCHINI
UEBERBACKENE ZUCCHINI
MIT SCHAFSKÄSE
ZUCCHINIGEMÜSE MIT
CHAMPIGNONS
ZUCCHINI-GEMÜSE MIT
HACKFLEISCH-KLOESCHEN
ZUCCHINI IN
HASELNUSSPANADE MIT
KARTOFFELAUFLAUF
ZUCCHINI-KRAPFEN
ZUCCHINI MIT Eiern
ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH
(ETLI KABAĞ DOLMASI) -
TÜRKI
ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH
GESCHMORT
ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE
ZUCCHINI-PUFFER
ZUCCHINI-REIS-TOPF
ZUCCHINI-ROELLCHEN
ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN
ZUCCHINI UEBERBACKEN

Friteuse

TEMPURA AUS SALBEI UND
ZUCCHINI

Garnel

GESCHMORTE GARNELEN
MIT TOMATEN-COULIS UND
ZUCCHINI

Gebunden

BLUMENKOHLSUPPE MIT
ZUCCHINISTREIFEN
BROCCOLISUPPE MIT
ZUCCHINI-BOHNEN-
TOMATENSALAT
LEGIERTER ZUCCHINISUPPE
ZUCCHINI-CRÈME-SUPPE
ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE
ZUCCHINISUPPE

SCHWEINEGESCHNETZTES
MIT ZUCCHINI
SCHWEINELENDCHEN AUF
KARTOFFEL-ZUCCHINI-
GEMÜSE IN MA ...
TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN
MIT FILET
ZUCCHINI-NACKENSPIESSE
AUF PILZRAGOUT

Snack

FINGERFOOD: SCHAFSKÄSE-
ZUCCHINI-SPIESSE
ZUCCHINI-ROELLCHEN -
VARIANTE

Souffle

ZUCCHINI-SOUFFLE

Spaghetti

SPAGHETTI MIT
PETERSILIENPESTO UND
ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT ZUCCHINI

Spanien

ZUCCHINI-SCHINKEN-
ROELLCHEN ROLLITOS DE
CALABACIN

Speck

GEFÜLLTE ZUCCHINI
(KARTOFFEL-SPECK-
FRISCHRAHM-FÜLLUNG)
ZUCCHINI IM SPECKMANTEL

Suessspeise

GEBACKENER ZUCCHINI-
PUDDING
ZUCCHINI-ZITRONEN-
MOUSSE MIT GEROESTETEN
HAFERFLOCKEN

Suesswasser

ZANDER AUF
ZUCCHINI-NUDELN

Suppe

BLUMENKOHLSUPPE MIT
ZUCCHINISTREIFEN
BROCCOLISUPPE MIT
ZUCCHINI-BOHNEN-

ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE
ZUCCHINIWEINSUPPE MIT
CROUTONS

Gefluegel

GLACIERTE ENTE AUF
ZITRONENGRASSPIESS MIT
ZUCCHINITEMPURA
HAEHNCHENBRUST MIT
SARDELLEN AUF WARMEM
ZUCCHINISALAT
HAEHNCHEN-CORDON BLEU
MIT ZUCCHINIPUFFERN
HAEHNCHEN-ZUCCHINI-
PFANNE
HAEHNCHEN-ZUCCHINI-
SPIESSE
PERLHUHNBRUST,
ZUCCHINIBLUETEN UND
PAPRIKABUTTER
PUTEN-ZUCCHINI-PFANNE
SALBEIHAEHNCHEN MIT
TOMATEN-ZUCCHINI-
GEMUESE - LOWFAT
ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT
ZUCCHINI - WOK
ZUCCHINI INDISCH MIT
HAEHNCHENSCHLEGELN

Gefuellt

BULGARIEN: GEFUELLTE
ZUCCHINI
GEFUELLTE CHAMPIGNONS
(ZUCCHINI-OLIVE)
GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE AUF
GESCHMOLZENEN TOMATEN
GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE MIT
HUMMER IN PAPRIKASCHAUM
GEFUELLTE ZUCCHINI
(EMILIA ROMAGNA)
GEFUELLTE
ZUCCHINIHAELFTEN
GEFUELLTE ZUCCHINI MIT
HACKFLEISCH UND

TOMATENSALAT
BULGARIEN: ZUCCHINISUPPE
EINFACHE ZUCCHINI-
CREMESUPPE
FISCHSUPPE MIT
SEELACHSFILET, ZUCCHINI
UND TOMATEN
KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE
MIT PUTENBRUST-STREIFEN
LEGIERTE ZUCCHINISUPPE
LEICHTE ZUCCHINISUPPE
ZUCCHINI-CREME-SUPPE
ZUCCHINI-KAESE-SUPPE
ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE
ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF
ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT
ROHEM SCHINKEN
ZUCCHINISUPPE
ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE
ZUCCHINISUPPE MIT MINZ-
OLIVENOEL
ZUCCHINIWEINSUPPE MIT
CROUTONS

Teigware

GRUENKERN-ZUCCHINI-
FRIKADELLEN
MACCHERONI MIT ZUCCHINI-
SAHNE-SAUCE
MOEHREN-ZUCCHINI-NUDELN
MIT NUSS-KAESESauce
NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE
PENNE MIT ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH
UND ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT
PETERSILIENPESTO UND
ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT ZUCCHINI
TAGLIATELLE CON SCAMPI E
ZUCCHINE ALLA MENTA -
BANDNU ...
THUNFISCH-ZUCCHINI-
NUDELN
ZITE MIT MUSCHELN UND

TOMATENSAUCE
GEFUELLTE ZUCCHINI MIT
LINSEN
GEFUELLTE ZUCCHINI -
VARIANTE
ZUCCHINI MIT
GRUENKERNSCHROT-
FUELLUNG
ZUCCHINI MIT HIRSE
GEFUELLT
ZUCCHINI MIT
THUNFISCHFUELLUNG
ZUCCHINI-SCHINKEN-
ROELLCHEN ROLLITOS DE
CALABACIN

Gemuese

AUBERGINEN-ZUCCHINI-
TOMATEN-GEMUESE
BULGARIEN: GEFUELLTE
ZUCCHINI
BULGARIEN: REIS MIT
ZUCCHINI
EINGELEGTE
ZUCCHINISCHEIBEN
EINGEMACHTE ZUCCHINI
FESTMENUE: ZUCCHINI-
TOMATEN-GEMUESE,
FRITTIERTE ZUCCHINI
GEBACKENE ZUCCHINI
GEBRATENE AUBERGINEN-
UND ZUCCHINISCHEIBEN
GEBRATENE ZUCCHINI
GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT
NUSS-KAESE-DIP
GEFUELLTE ZUCCHINI
GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE AUF
GESCHMOLZENEN TOMATEN
GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE MIT
HUMMER IN PAPRIKASCHAUM
GEFUELLTE ZUCCHINI
(EMILIA ROMAGNA)
GEFUELLTE

ZUCCHINI - ZITE ALLA
CALABRESE
ZUCCHINI-LASAGNE
ZUCCHINIPLAETZCHEN

Teigwarenud

GABELSPAGHETTI MIT
ZUCCHINI

Thunfisch

THUNFISCH-ZUCCHINI-
NUDELN
ZUCCHINI MIT
THUNFISCHFUELLUNG

Toast

TOMATEN-ZUCCHINI- TOAST

Tomate

AUBERGINEN-ZUCCHINI-
TOMATEN-GEMUESE
FESTMENUE: ZUCCHINI-
TOMATEN-GEMUESE,
FISCHSUPPE MIT
SEELACHSFILET, ZUCCHINI
UND TOMATEN
GESCHMORTE GARNELEN
MIT TOMATEN-COULIS UND
ZUCCHINI
LAMMTOPF MIT TOMATEN
UND ZUCCHINI
MOZZARELLA MIT TOMATEN
UND ZUCCHINI
TOMATEN-ZUCCHINI-
AUFLAUF
TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN
MIT ZIEGENKAESE
TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT
TOMATEN-ZUCCHINI- TOAST
VEGETARISCH: TOMATEN-
ZUCCHINI-SALAT MIT
GEFUELLTEN AV ...
ZUCCHINI IN ROHER
TOMATENSAUCE - ZUCCHINI
IN SALSA CR ...
ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE
ZUCCHINI MIT TOMATEN
GESCHMORT

ZUCCHINIHAELFTEN
 GEFUELLTE ZUCCHINI
 (KARTOFFEL-SPECK-
 FRISCHRAHM-FUELLUNG)
 GEFUELLTE ZUCCHINI MIT
 HACKFLEISCH UND
 TOMATENSAUCE
 GEFUELLTE ZUCCHINI MIT
 LINSEN
 GEFUELLTE ZUCCHINI -
 VARIANTE
 GEMUESEPUFFER
 (KAROTTEN, KARTOFFELN,
 ZUCCHINI, FENCHEL)
 GESCHMORTE
 KANINCHENKEULEN MIT
 ZUCCHINI-
 TOMATENGEMUESE
 GEWOKTES ZUCCHINI-
 PAPRIKAGEMUESE MIT
 KALBFLEISCH
 GNOCCHI MIT ZUCCHINI
 GRATINIERTE
 ZUCCHINISTIFTE
 GRILL: CHAMPIGNONS UND
 ZUCCHINI VOM GRILL
 GULASCH MIT MAIS UND
 ZUCCHINI
 INDISCHER AZUKIBOHNEN-
 ZUCCHINI-CURRY
 ITALIENISCHER
 ZUCCHINISALAT
 KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-
 MAIS-GEMUESE
 KARTOFFEL-ZUCCHINI-
 GRATIN
 KARTOFFEL-ZUCCHINI-
 PUFFER MIT JOGHURT-
 SAUCE
 KUERBIS-ZUCCHINI-
 GEMUESE
 KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE
 MIT PUTENBRUST-STREIFEN
 LEICHTE ZUCCHINISUPPE

Tuer

ZUCCHINI UND AEPFEL IN
 WALNUSS-SAUCE

Tuerkei

ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH
 (ETLI KABAK DOLMASI) -
 TUERKEI
 ZUCCHINIPUFFER (MUECVER)
 - TUERKEI

Vegetarisch

GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT
 NUSS-KAESE-DIP
 GEFUELLTE CHAMPIGNONS
 (ZUCCHINI-OLIVE)
 GEFUELLTE ZUCCHINI MIT
 LINSEN
 INDISCHER AZUKIBOHNEN-
 ZUCCHINI-CURRY
 NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE
 SAHNE-RUEHREI MIT
 ZUCCHINIWUERFELN
 VEGETARISCH: TOMATEN-
 ZUCCHINI-SALAT MIT
 GEFUELLTEN AV ...
 ZUCCHINIGRATIN EINFACH
 ZUCCHINIPUFFER (MUECVER)
 - TUERKEI
 ZUCCHINITERRINE

Vorspeise

BLAETTERTEIG-ZUCCHINI-
 PASTETE
 (KOLOKITHOBOURIKO)
 BRUSCHETTA MIT
 MARINIERTEN ZUCCHINI
 CARPACCIO VON ROTER
 BETE UND ZUCCHINI
 GEBRATENE AUBERGINEN-
 UND ZUCCHINISCHEIBEN
 GEFUELLTE
 ZUCCHINIBLUETEN
 INSALATA DI ZUCCHINE
 CRUDI - SALAT VON ROHEN
 ZUCCHINI
 ZUCCHINIBLUETEN MIT

LOW FAT 30: ZUCCHINI-
PFANNE
MARINIERTE ZUCCHINI
MIT HACKFLEISCH UND
GETREIDE GEFUELLTE
ZUCCHINI
MIT SCHAFSKAESE
GEFUELLTE ZUCCHINI
MOEHREN-ZUCCHINI-NUDELN
MIT NUSS-KAESESAUCE
PAPRIKAGEMUESE MIT
ZUCCHINI
PELLKARTOFFELN MIT
GEGRILLTEN ZUCCHINI UND
KRAEUTERDIP
PENNE MIT ZUCCHINI
PEPERONATA MIT ZUCCHINI
ROTBARBENFILETS MIT
ZUCCHINI-ROSMARIN-
GEMUESE
SCHAFSKAESE MIT ZUCCHINI
SCHMORGURKEN UND
ZUCCHINI MIT GRUENEN
STAMPFKARTOFFELN
SINGLE: ZUCCHINI-SCHOLLEN-
ROELLCHEN
SUESS-SAUER EINGELEGTE
ZUCCHINI
TEMPURA AUS SALBEI UND
ZUCCHINI
TOMATEN-ZUCCHINI-
AUFLAUF
TORTILLA MIT ZUCCHINI UND
CHORIZA
TUERKISCHE ZUCCHINI-
KROKETTEN
UEBERBACKENE ZUCCHINI
MIT SCHAFSKAESE
UTRECHTER ZUCCHINI-
KUCHEN
ZUCCHINI AN LACHS
GEFESSELT
ZUCCHINI-AUBERGINEN-
GEMUESE INDISCHER ART

LEBERWURSTFUELLUNG
ZUCCHINI IN ROHER
TOMATENSAUCE - ZUCCHINI
IN SALSA CR ...
ZUCCHINI-LAUCH-SALAT
ZUCCHINIPLAETZCHEN
(ALFREDISSIMO)
ZUCCHINI-SCHINKEN-
ROELLCHEN ROLLITOS DE
CALABACIN
ZUCCHINITERRINE
ZUCCHINI-TOMATENSALAT
MIT PESTO IN DER
AUBERGINE
ZUCCHINI UND AEPFEL IN
WALNUSS-SAUCE

Vorspeisem

MOZZARELLA MIT TOMATEN
UND ZUCCHINI

Warm

ZUCCHINIBLUETEN MIT
LEBERWURSTFUELLUNG

Wild

GESCHMORTE
KANINCHENKEULEN MIT
ZUCCHINI-
TOMATENGEMUESE

Wok

GEWOKTES ZUCCHINI-
PAPRIKAGEMUESE MIT
KALBFLEISCH

Ziegenkaese

TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN
MIT ZIEGENKAESE

Zitrone

ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT
ZUCCHINI - WOK

Zucchi

MOZZARELLA MIT TOMATEN
UND ZUCCHINI

Zucchini

ARABISCHE KUECHE:
ZUCCHINIPUEREE MIT
OLIVEN UND FETA

ZUCCHINI-CORDON BLEU MIT
LAUWARMEM
KARTOFFELSALAT UND ...
ZUCCHINI-CURRY-REIS MIT
ANANAS
ZUCCHINIDATSCHI
ZUCCHINI-FRITTATA
ZUCCHINIGEMUESE MIT
CHAMPIGNONS
ZUCCHINI-GEMUESE MIT
HACKFLEISCH-KLOESSCHEN
ZUCCHINIGRATIN EINFACH
ZUCCHINIGRATIN MIT
SCHINKEN
ZUCCHINI IM SCHAFPELZ
ZUCCHINI IM SPECKMANTEL
ZUCCHINI INDISCH MIT
HAEHNCHENSCHLEGELN
ZUCCHINI IN
HASELNUSSPANADE MIT
KARTOFFELAUFLAUF
ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE
ZUCCHINI-KAESESOUFFLE
ZUCCHINI-KAROTTEN-
PUFFER
ZUCCHINI-KARTOFFEL-
GRATIN
ZUCCHINI-KRAPFEN
ZUCCHINIKUECHLEIN
ZUCCHINI-LACHS-RAGOUT
ZUCCHINILAIBCHEN
ZUCCHINI MEXIKANISCH
ZUCCHINI MIT EIERN
ZUCCHINI MIT
GRUENKERNSCHROT-
FUELLUNG
ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH
(ETLI KABAK DOLMASI) -
TUERKEI
ZUCCHINI MIT HIRSE
GEFUELLT
ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH
GESCHMORT
ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE

AUBERGINEN-ZUCCHINI-
TOMATEN-GEMUESE
BLUTWURST IM KARTOFFEL-
SAUERKRAUT-MANTEL AUF
ZUCCHINI ...
BUCATINI MIT ZUCCHINI UND
TOMATENSUGO
BULGARIEN: REIS MIT
ZUCCHINI
BULGARIEN: ZUCCHINISUPPE
CARPACCIO VON ROTER
BETE UND ZUCCHINI
EINFACHE ZUCCHINI-
CREMESUPPE
EINGELEGTE
ZUCCHINISCHEIBEN
EINGEMACHTE ZUCCHINI
FINGERFOOD: SCHAFSKAESE-
ZUCCHINI-SPIESSE
FISCHSPIESSE AUF ROHEM
ZUCCHINISALAT
FISCHSUPPE MIT
SEELACHSFILET, ZUCCHINI
UND TOMATEN
FORELLENFILET MIT
OLIVENKRUSTE AUF
GEBRATENEN ZUCCHIN ...
FRITTIERTE ZUCCHINI
GEBACKENER ZUCCHINI-
PUDDING
GEBACKENE ZUCCHINI
GEBRATENE AUBERGINEN-
UND ZUCCHINISCHEIBEN
GEBRATENE ZUCCHINI
GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT
NUSS-KAESE-DIP
GEFUELLTE CHAMPIGNONS
(ZUCCHINI-OLIVE)
GEFUELLTE ZUCCHINI
GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE AUF
GESCHMOLZENEN TOMATEN
GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE MIT

ZUCCHINI MIT ROTER
CURRYPASTE
ZUCCHINI MIT
THUNFISCHFUELLUNG
ZUCCHINI MIT TOMATEN
GESCHMORT
ZUCCHINI-MOEHREN-
ROHKOST
ZUCCHINI-MUSAKA
ZUCCHINI-NACKENSPIESSE
AUF PILZRAGOUT
ZUCCHINI ORIENTALISCH
ZUCCHINI-PASTETE
ZUCCHINI-PFANNE
ZUCCHINIPFANNE MIT EI
ZUCCHINI-PFANNKUCHEN
ZUCCHINI-PUFFER
ZUCCHINI-PUFFER MIT
PAPRIKA-PESTO
ZUCCHINIPUFFER (MUECVER)
- TUERKEI
ZUCCHINI-REIS-TOPF
ZUCCHINIROELLCHEN
ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN
ZUCCHINISAUCE
ZUCCHINI-SCHINKEN-
ROELLCHEN ROLLITOS DE
CALABACIN
ZUCCHINI-SOUFFLE
ZUCCHINISUPPE MIT MINZ-
OLIVENOEL
ZUCCHINITERRINE
ZUCCHINI-
TOMATENGEMUESE MIT
HIRSE UND LAMM
ZUCCHINI-TOMATENSALAT
MIT PESTO IN DER
AUBERGINE
ZUCCHINI UEBERBACKEN

Gratin

KARTOFFEL-ZUCCHINI-
GRATIN
MIT SCHAFFSKAESE
GEFUELLTE ZUCCHINI

BRUSCHETTA UND
BLUETENSALAT
GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE MIT
HUMMER IN PAPRIKASCHAUM
GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETEN
GEFUELLTE ZUCCHINI
(EMILIA ROMAGNA)
GEFUELLTE ZUCCHINI
(KARTOFFEL-SPECK-
FRISCHRAHM-FUELLUNG)
GEFUELLTE ZUCCHINI MIT
HACKFLEISCH UND
TOMATENSAUCE
GEFUELLTE ZUCCHINI MIT
LINSEN
GEFUELLTE ZUCCHINI -
VARIANTE
GESCHMORTE GARNELEN
MIT TOMATEN-COULIS UND
ZUCCHINI
GLACIERTE ENTE AUF
ZITRONENGRASSPIESS MIT
ZUCCHINITEMPURA
GNOCCHI MIT ZUCCHINI
GRATINIERT
ZUCCHINISTIFTE
GRIECHISCHER ZUCCHINI-
AUFLAUF
GRILL: CHAMPIGNONS UND
ZUCCHINI VOM GRILL
GRUENKERN-ZUCCHINI-
FRIKADELLEN
HAEHNCHENBRUST MIT
SARDELLEN AUF WARMEM
ZUCCHINISALAT
HAEHNCHEN-CORDON BLEU
MIT ZUCCHINIPUFFERN
HAEHNCHEN-ZUCCHINI-
SPIESSE
HUFTSTEAK MIT ZUCCHINI-
"BLUETEN"
INDISCHER AZUKIBOHNEN-

TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN
MIT FILET
UTRECHTER ZUCCHINI-
KUCHEN
ZUCCHINIGRATIN
ZUCCHINIGRATIN EINFACH
ZUCCHINI-GRATIN MIT
BERGKAESE UND
MAKKARONI
ZUCCHINIGRATIN MIT
SCHINKEN
ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE
ZUCCHINI-KAESESOUFFLE
ZUCCHINI-KARTOFFEL-
GRATIN
ZUCCHINI-MUSAKA
ZUCCHINIPUFFER (MUECVER)
- TUERKEI

Grill

PELLKARTOFFELN MIT
GEGRILLTEN ZUCCHINI UND
KRAEUTERDIP

Gruenkern

GRUENKERN-ZUCCHINI-
FRIKADELLEN

Gurken

SCHMORGURKEN UND
ZUCCHINI MIT GRUENEN
STAMPFKARTOFFELN

Hackfleisch

GEFUELLTE
ZUCCHINIHAELFTEN
MIT HACKFLEISCH UND
GETREIDE GEFUELLTE
ZUCCHINI
ZUCCHINI-GEMUESE MIT
HACKFLEISCH-KLOESSCHEN
ZUCCHINI-HACKFLEISCH-
PASTETE MIT
TOMATENSAUCE
ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH
(ETLI KABAK DOLMASI) -
TUERKEI

Haeahnchen

ZUCCHINI-CURRY
ITALIENISCHER
ZUCCHINISALAT
KAESE-ZUCCHINI-SALAT
KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-
MAIS-GEMUESE
KARTOFFEL-ZUCCHINI-
GRATIN
KARTOFFEL-ZUCCHINI-
PUFFER MIT JOGHURT-
SAUCE
KUERBIS-ZUCCHINI-
GEMUESE
KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE
MIT PUTENBRUST-STREIFEN
LAMMKOTELETTS MIT
FEIGEN UND
ZUCCHINIGEMUESE
LAMMTOPF MIT TOMATEN
UND ZUCCHINI
LEGIERTE ZUCCHINISUPPE
LEICHTE ZUCCHINISUPPE
LOW FAT 30: ZUCCHINI-
PFANNE
MACCHERONI MIT ZUCCHINI-
SAHNE-SAUCE
MAISPIZZA MIT ZUCCHINI
MIT HACKFLEISCH UND
GETREIDE GEFUELLTE
ZUCCHINI
MIT SCHAFSKAESE
GEFUELLTE ZUCCHINI
NUDELOMELETT MIT
ZUCCHINI
NUDELREIS MIT ZUCCHINI
NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE
PAPRIKAGEMUESE MIT
ZUCCHINI
PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY
PELLKARTOFFELN MIT
GEGRILLTEN ZUCCHINI UND
KRAEUTERDIP
PENNE MIT ZUCCHINI
PEPERONATA MIT ZUCCHINI

HAEHNCHENBRUST MIT
SARDELLEN AUF WARMEM
ZUCCHINISALAT
HAEHNCHEN-CORDON BLEU
MIT ZUCCHINIPUFFERN
HAEHNCHEN-ZUCCHINI-
SPIESSE
SALBEIHAEHNCHEN MIT
TOMATEN-ZUCCHINI-
GEMUESE - LOWFAT
ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT
ZUCCHINI - WOK
ZUCCHINI INDISCH MIT
HAEHNCHENSCHLEGELN

Hase

GESCHMORTE
KANINCHENKEULEN MIT
ZUCCHINI-
TOMATENGEMUESE

Haselnuss

ZUCCHINI IN
HASELNUSSPANADE MIT
KARTOFFELAUFLAUF

Hirse

ZUCCHINI-
TOMATENGEMUESE MIT
HIRSE UND LAMM

Huhn

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-
PFANNE

Hummer

GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE MIT
HUMMER IN PAPRIKASCHAUM

Imbiss

ZUCCHINIROELLCHEN -
VARIANTE

Indisch

ZUCCHINI INDISCH MIT
HAEHNCHENSCHLEGELN

Italien

FRITTATA MIT ZUCCHINI
INSALATA DI ZUCCHINE
CRUDI - SALAT VON ROHEN

PIKANTE ZUCCHINITORTE
PUTEN-ZUCCHINI-PFANNE
RINDERFILET AUF
ZUCCHINISCHEIBEN AN
SALATBOUQUET
ROTBARBENFILETS MIT
ZUCCHINI-ROSMARIN-
GEMUESE
SAHNE-RUEHREI MIT
ZUCCHINIWUERFELN
SCHAFSKAESE MIT ZUCCHINI
SCHMORBRATEN MIT
ZUCCHINI - MIKROWELLE
SCHMORGURKEN UND
ZUCCHINI MIT GRUENEN
STAMPFKARTOFFELN
SCHOLLEN-ZUCCHINI-
ROELLCHEN
SCHWEINEFILET AUF
ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH
UND ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT
PETERSILIENPESTO UND
ZUCCHINI
SPAGHETTI MIT ZUCCHINI
SUESS-SAUER EINGELEGT
ZUCCHINI
THUNFISCH-ZUCCHINI-
NUDELN
TOMATEN-ZUCCHINI-
AUFLAUF
TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT
TOMATEN-ZUCCHINI- TOAST
TORNATENZUCCHINI
TUERKISCHE ZUCCHINI-
KROKETTEN
UTRECHTER ZUCCHINI-
KUCHEN
VEGETARISCH: TOMATEN-
ZUCCHINI-SALAT MIT
GEFUELLTEN AV ...
ZANDER AUF
ZUCCHININUDELN

ZUCCHINI
SALTIMBOCCA ALLA ROMANA
MIT ZUCCHINI
ZITE MIT MUSCHELN UND
ZUCCHINI - ZITE ALLA
CALABRESE
ZUCCHINI IN ROHER
TOMATENSAUCE - ZUCCHINI
IN SALSA CR ...

Joghurt

KARTOFFEL-ZUCCHINI-
PUFFER MIT JOGHURT-
SAUCE

Kaese

FINGERFOOD: SCHAFSKAESE-
ZUCCHINI-SPIESSE
GEFUELLTE ZUCCHINI -
VARIANTE
KAESE-ZUCCHINI-SALAT
MOZZARELLA MIT TOMATEN
UND ZUCCHINI
ZUCCHINIGEMUESE MIT
CHAMPIGNONS
ZUCCHINI IM SCHAFPELZ
ZUCCHINI-KAESESOUFFLE
ZUCCHINI-KAESE-SUPPE
ZUCCHINI MIT EIERN

Kalb

GEFUELLTE
ZUCCHINIBLUETE MIT
BRUSCHETTA UND
BLUETENSALAT
GEWOKTES ZUCCHINI-
PAPRIKAGEMUESE MIT
KALBFLEISCH
KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-
MAIS-GEMUESE
SALTIMBOCCA ALLA ROMANA
MIT ZUCCHINI

Kalt

CARPACCIO VON ROTER
BETE UND ZUCCHINI
KAESE-ZUCCHINI-SALAT
KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT

ZITE MIT MUSCHELN UND
ZUCCHINI - ZITE ALLA
CALABRESE
ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT
ZUCCHINI - WOK
ZUCCHINI AN LACHS
GEFESSELT
ZUCCHINI-AUBERGINEN-
GEMUESE INDISCHER ART
ZUCCHINI-AUFLAUF
ZUCCHINIBLUETEN MIT
LEBERWURSTFUELLUNG
ZUCCHINI-CORDON BLEU MIT
LAUWARMEM
KARTOFFELSALAT UND ...
ZUCCHINI-CREME-SUPPE
ZUCCHINI-CURRY-REIS MIT
ANANAS
ZUCCHINIDATSCHI
ZUCCHINI-FRITTATA
ZUCCHINI-FRITTATA E&T
ZUCCHINIGEMUESE MIT
CHAMPIGNONS
ZUCCHINI-GEMUESE MIT
HACKFLEISCH-KLOESSCHEN
ZUCCHINIGRATIN
ZUCCHINIGRATIN EINFACH
ZUCCHINI-GRATIN MIT
BERGKAESE UND
MAKKARONI
ZUCCHINIGRATIN MIT
SCHINKEN
ZUCCHINI-HACKFLEISCH-
PASTETE MIT
TOMATENSAUCE
ZUCCHINI IM SCHAFPELZ
ZUCCHINI IM SPECKMANTEL
ZUCCHINI INDISCH MIT
HAEHNCHENSCHLEGELN
ZUCCHINI IN
HASELNUSSPANADE MIT
KARTOFFELAUFLAUF
ZUCCHINI IN ROHER
TOMATENSAUCE - ZUCCHINI

MIT EI - PFUNDSKUR
NUDELSALAT MIT ZUCCHINI
UND GETROCKNETEN
TOMATEN
TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT
VEGETARISCH: TOMATEN-
ZUCCHINI-SALAT MIT
GEFUELLTEN AV ...
ZUCCHINI IN ROHER
TOMATENSAUCE - ZUCCHINI
IN SALSA CR ...
ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT
ZUCCHINI-ZITRONEN-
MOUSSE MIT GEROESTETEN
HAFERFLOCKEN

Karotte

ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT
ZUCCHINI-MOEHREN-
ROHKOST

Kartoffel

BLUTWURST IM KARTOFFEL-
SAUERKRAUT-MANTEL AUF
ZUCCHINI ...
BRATKARTOFFELN MIT
ZUCCHINI UND PUTENBRUST
GEFUELLTE ZUCCHINI
(KARTOFFEL-SPECK-
FRISCHRAHM-FUELLUNG)
KARTOFFEL-ZUCCHINI-
GRATIN
KARTOFFEL-ZUCCHINI-
PUFFER MIT JOGHURT-
SAUCE
PELLKARTOFFELN MIT
GEGRILLTEN ZUCCHINI UND
KRAEUTERDIP
SCHMORGURKEN UND
ZUCCHINI MIT GRUENEN
STAMPFKARTOFFELN
UTRECHTER ZUCCHINI-
KUCHEN
ZUCCHINI-FRITTATA E&T
ZUCCHINI-KARTOFFEL-
GRATIN

IN SALSA CR ...
ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE
ZUCCHINI-KAESESOUFFLE
ZUCCHINI-KAESE-SUPPE
ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT
ZUCCHINI-KARTOFFEL-
GRATIN
ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE
ZUCCHINI-KRAPFEN
ZUCCHINI-KUCHEN
(GROSSMUTTER)
ZUCCHINI-KUCHEN I
ZUCCHINI-KUCHEN MIT
SCHOKOLADENGLASUR
ZUCCHINIKUECHLEIN
ZUCCHINILAIBCHEN
ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF
ZUCCHINI-LASAGNE
ZUCCHINI-LAUCH-SALAT
ZUCCHINI MEXIKANISCH
ZUCCHINI MIT EIERN
ZUCCHINI MIT
GRUENKERNSCHROT-
FUELLUNG
ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH
(ETLI KABAK DOLMASI) -
TUERKEI
ZUCCHINI MIT HIRSE
GEFUELLT
ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH
GESCHMORT
ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE
ZUCCHINI MIT ROTER
CURRYPASTE
ZUCCHINI MIT
THUNFISCHFUELLUNG
ZUCCHINI MIT TOMATEN
GESCHMORT
ZUCCHINI-MOEHREN-
ROHKOST
ZUCCHINI-MOZZARELLA-
AUFLAUF
ZUCCHINI-MUSAKA
ZUCCHINI ORIENTALISCH

ZUCCHINILAIBCHEN
ZUCCHINI-ROESTI MIT
AVOCADOPUEREE

Kerbel
ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE

Kinder
MACCHERONI MIT ZUCCHINI-
SAHNE-SAUCE

Kohlrabi
KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT
MIT EI - PFUNDSKUR

Konserve
EINGEMACHTE ZUCCHINI
PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY
TORNATENZUCCHINI

Korea
ZUCCHINIPLAETZCHEN

Kresse
ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE

Kreta
BLAETTERTEIG-ZUCCHINI-
PASTETE
(KOLOKITHOBOURIKO)

Krustentier
GESCHMORTE GARNELEN
MIT TOMATEN-COULIS UND
ZUCCHINI

Kuchen
QUARKKUCHEN MIT
ZUCCHINI UND KUERBIS-
KETCHUP
ZUCCHINI-KUCHEN
(GROSSMUTTER)
ZUCCHINI-KUCHEN I
ZUCCHINI-KUCHEN MIT
SCHOKOLADENGLASUR

Kuerbis
KUERBIS-ZUCCHINI-
GEMUESE
KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE
MIT PUTENBRUST-STREIFEN

Lachs
ZUCCHINI AN LACHS
GEFESSELT
ZUCCHINI-LACHS-RAGOUT

ZUCCHINI-PASTETE
ZUCCHINI-PESTO-ECKEN
ZUCCHINI-PFANNE
ZUCCHINIPFANNE MIT EI
ZUCCHINI-PFANNKUCHEN
ZUCCHINI-PIZZA
ZUCCHINIPLAETZCHEN
ZUCCHINIPLAETZCHEN
(ALFREDISSIMO)
ZUCCHINI-PUFFER
ZUCCHINI-PUFFER MIT
PAPRIKA-PESTO
ZUCCHINIPUFFER (MUECVER)
- TUERKEI
ZUCCHINI-QUICHE MIT
MOEHREN-APRIKOSEN
SOSSE
ZUCCHINI-REIS-TOPF
ZUCCHINIROELLCHEN
ZUCCHINIROELLCHEN -
VARIANTE
ZUCCHINI-ROESTI MIT
AVOCADOPUEREE
ZUCCHINI-RUEHREI
ZUCCHINISAUCE
ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT
ROHEM SCHINKEN
ZUCCHINI-SCHINKEN-
ROELLCHEN ROLLITOS DE
CALABACIN
ZUCCHINI-SOUFFLE
ZUCCHINISUPPE
ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE
ZUCCHINISUPPE MIT MINZ-
OLIVENOEL
ZUCCHINI-TARTE MIT
LEINSAMENKRUSTE
ZUCCHINI-
TOMATENGEMUESE MIT
HIRSE UND LAMM
ZUCCHINI-TORTE
ZUCCHINI UEBERBACKEN
ZUCCHINI UND AEPFEL IN
WALNUSS-SAUCE

Lamm

LAMMKOTELETTS AUF
ZUCCHINI-PAPRIKA-
GEMUESE MIT ROSMAR ...
LAMMKOTELETTS MIT
FEIGEN UND
ZUCCHINIGEMUESE
LAMMTOPF MIT TOMATEN
UND ZUCCHINI
LAMM-ZUCCHINILAIBCHEN
MIT SAFRAN-
KNOBLAUCHSAUCE
ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF
ZUCCHINI-
TOMATENGEMUESE MIT
HIRSE UND LAMM

Lasagne

ZUCCHINI-LASAGNE

Lauch

ZUCCHINI-LAUCH-SALAT

Leberwurst

ZUCCHINIBLUETEN MIT
LEBERWURSTFUELLUNG

Libanon

ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE

Linse

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT
LINSEN

ZUCCHINIWEINSUPPE MIT
CROUTONS
ZUCCHINI-ZITRONEN-
MOUSSE MIT GEROESTETEN
HAFERFLOCKEN

Zucchini

FESTMENUE: ZUCCHINI-
TOMATEN-GEMUESE,

AUBERGINEN-ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

Für 1 Person

Zutaten

- 100 g Auberginen
- 50 g Zucchini
- 100 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- klein. Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- Einige Petersilienblätter, fein geschnitten
- klein. Basilikum, gehackt
- klein. Thymian, fein gehackt
- Eventuell 50 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- 1/2 g Pflanzliches Bindemittel

GEEIGNET BEI ALLERGIE GEGEN Kuhmilch; Ei; Kuhmilch und Ei

1. Die Auberginen und die Zucchini gut waschen und mit der Schale in feine Scheiben schneiden. Sind die Früchte sehr gross, so sollten sie halbiert oder auch geviertelt werden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten achteln.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Scheiben oder Würfel schneiden und im erhitzten Öl goldgelb dünsten. Zuerst die Auberginen und die Zucchini dazugeben und mitdünsten, dann die Tomaten und die Hälfte der Kräuter dazugeben. Möglicherweise muss man noch etwas Wasser begeben. Den Topf abdecken und das Gemüse etwa 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die restlichen Kräuter dazugeben, mit pflanzlichem Bindemittel bestreuen, nochmals gut mischen und anrichten.

Stichworte

Allergie, Aubergine, Gemüse, Tomate, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Aubergine, Tomate, Zucchini, Allergie

AUBERGINEN-ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

ZUCCHINI MIT HIRSE GEFUELLT

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Person
- 100 g Hirse
- 200 ml Wasser
- 200 g Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- klein. Basilikum; fein gehackt
- klein. Oregano, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 20 g Emmentaler, gerieben

GEEIGNET BEI ALLERGIE GEGEN EI

1. Die Hirse in das kochende Wasser einlaufen lassen und aufkochen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 C abgedeckt 20 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und halbieren. Soweit als moeglich das Innere mit einem Kaffeeloeffel herauskratzen und klein schneiden. Die Tomate waschen und in kleine Wuerfel schneiden. Die Zwiebel schaelen und fein hacken.
3. Die Zwiebel im Oel anduensten, dann die Tomaten- und Zucchiniwuerfel zusammen mit den Kraeutern dazugeben und mitduensten.
4. Die fertige Hirse dazugeben, alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit dieser Mischung die ausgehoehlten Zucchini fuellen, mit Emmentaler bestreuen, in eine gefettete Form setzen, etwas Wasser angiesen und im heissen Backofen bei 175 C etwa 15 Minuten ueberbacken.

LITERATUR Borelli, S. et al: Nahrungsmittel-Allergien - So ernaehren Sie sich richtig. Falken Verlag.; Niedernhausen 1988.

Stichworte

Allergie, Eifrei, Gefuellt, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gefuell, Zucchini, Eifrei, Allergie

ZUCCHINI MIT HIRSE GEFUELLT

BLAETTERTEIG-ZUCCHINI-PASTETE (KOLOKITHOBOURIKO)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 60 g Butter
- Butter fuer das Blech
- 500 g Fillo; griechischer Blaetterteig
- 800 g Kleine Zucchini
- Mehl zum Wenden
- 200 g Feta-Kaese
- Pfeffer aus der Muehle
- 1 Bd. Dill
- 2 Eier
- 2 EL Olivenoel
- 2 EL Sesamkoerner

Das Rezept fuer die aussen knusprige, innen saftige Pastete stammt aus Sitia im Osten der Insel.

Butter schmelzen. Ein grosses Blech einfetten. Den Fillo auseinanderfalten. Das oberste Teigblatt duenn mit Butter einstreichen und auf das Blech ziehen. Alle weiteren Blaetter, bis auf die 3 letzten, ebenso einstreichen und auf das erste Blatt ziehen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zucchini in duenne Scheiben schneiden, in Mehl wenden und ueberschuessiges Mehl abschuettern.

Die Haelfte der Zucchini dachziegelartig auf den gebutterten Teig legen. Kaese mit einer Gabel zerbroeckeln und auf die Zucchini streuen, leicht mit Pfeffer wuerzen. Den Dill hacken und ueberstreuen. Eine zweite Schicht Zucchini auflegen.

Zwei Filloblaetter mit Butter einstreichen, auf die Zucchini legen, Teigraender an den Seiten darueberklappen und alles mit dem letzten, eingebutterten Filloblatt abdecken.

Die Pastete in 4 bis 5 cm grosse Quadrate oder Rauten schneiden. Eier mit 4 EL Wasser und Olivenoel verquirlen, ueber die Teigoberflaeche verteilen, mit Sesam bestreuen und in Ofenmitte 60 bis 70 Minuten goldgelb backen.

Stichworte

Kreta, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Kreta

BLAETTERTEIG-ZUCCHINI-PASTETE (KOLOKITHOBOURIKO)

Rubrikübersicht

Backen, Kuchen

Backen, Kuchen, Zucchini

Backen, Pikant

Backen, Pikant, Muerbteig, Zucchini

Backen, Pikant, Pizza, Polenta

Backen, Pikant, Pizza, Zucchini

Backen, Pikant, Tomate, Ziegenkaese

Backen, Pikant, Zucchini

Backen, Pizza, Zucchini, Mais

Backofen, Auflauf, Zucchini

Backofen, Auflauf, Zucchini, Mozzarella

Backofen, Gemuese, Zucchini

Backofen, Gratin, Fleisch, Schwein

Backofen, Gratin, Zucchini

Backofen, Pastete, Hackfleisch, Zucchini

Backofen, Souffle, Gemuese, Zucchini, Ei

Beilage, Dip, Zucchini, Feta

Beilage, Nudel, Zucchini

Eierspeise, Gemuese

Eierspeise, Pikant, Italien

Eierspeise, Pikant, Schnell

Eierspeise, Pikant, Zucchini

Eierspeise, Pikant, Zucchini, Mikrowelle, Vegetarisch

Eierspeise, Zucchini, Kartoffel

Fisch, Dorade

Fisch, Forelle, Zucchini

Fisch, Gemuese

Fisch, Gemuese, Lachs

Fisch, Gemuese, Zucchini

Fisch, Salzwasser, Schellfisch

Fisch, Salzwasser, Scholle, Zucchini

Fisch, Salzwasser, Zucchini

Fisch, Suesswasser, Zucchini

Fleisch, Kalb, Gemuese, Wok

Fleisch, Kalb, Gemuese, Zucchini, Mais

Fleisch, Kalb, Italien

Fleisch, Kalb, Zucchini, Blueten

Fleisch, Lamm

Fleisch, Lamm, Feige, Zucchini

Fleisch, Lamm, Tomate, Zucchini

Fleisch, Rind, Salat, Rucola, Schnell

Fleisch, Rind, Zucchini

Fleisch, Rind, Zucchini, Mikrowelle

Fleisch, Rind, Zucchini, Mozzarella

Fleisch, Schwein

Fleisch, Schwein, Gemuese

Fleisch, Schwein, Roemertopf

Fleisch, Schwein, Zucchini

Gefluegel, Ente, Zucchini, Reis

Gefluegel, Haehnchen, Gemuese, Zucchini, Indisch

Gefluegel, Haehnchen, Lowfat

Gefluegel, Haehnchen, Sardelle, Zucchini

Gefluegel, Haehnchen, Zucchini

Gefluegel, Haehnchen, Zucchini, Zitrone

Gefluegel, Huhn

Gefluegel, Perlhuhn

Gefluegel, Pute, Zucchini

Gemuese, Aubergine, Tomate, Zucchini, Allergie

Gemuese, Auflauf, Tomate, Zucchini

Gemuese, Bratling

Gemuese, Bratling, Zucchini

Gemuese, Bratling, Zucchini, Pesto

Gemuese, Eingelegt, Zucchini

Gemuese, Frisch, Eintopf, Zucchini, Reis

Gemuese, Frisch, Mariniert

Gemuese, Frisch, Paprika, Zucchini

Gemuese, Frisch, Rzucchini, Rucola

Gemuese, Frisch, Schafkaese

Gemuese, Frisch, Zucchini

Gemuese, Frisch, Zucchini, Ei, Kaese

Gemuese, Frisch, Zucchini, Hackfleisch

Gemuese, Frisch, Zucchini, Hackfleisch, Tuerkei

Gemuese, Frisch, Zucchini, Haselnuss

Gemuese, Frisch, Zucchini, Kartoffel, Speck

Gemuese, Frisch, Zucchini, Pilz, Kaese

Gemuese, Frisch, Zucchini, Rauke, Libanon

Gemuese, Frisch, Zucchini, Vegetarisch

Gemuese, Friteuse

Gemuese, Gefuelllt

Gemuese, Gefuelllt, Hackfleisch

Gemuese, Gefuelllt, Zucchini

Gemuese, Gefuelllt, Zucchini, Eifrei, Allergie

Gemuese, Gefuelllt, Zucchini, Fisch

Gemuese, Gefuelllt, Zucchini, Hummer, Paprika

Gemuese, Gefuelllt, Zucchini, Kaese

Gemuese, Gefuelllt, Zucchini, Linse, Vegetarisch

Gemuese, Gefuelllt, Zucchini, Thunfisch

Gemuese, Gratin, Vegetarisch, Zucchini, Tuerkei

Gemuese, Gratin, Zucchini

Gemuese, Gratin, Zucchini, Kaese

Gemuese, Gratin, Zucchini, Kartoffel

Gemuese, Gratin, Zucchini, Quark

Gemuese, Gratin, Zucchini, Schafskaese

Gemuese, Gratin, Zucchini, Tomate, Schinken

Gemuese, Gratin, Zucchini, Vegetarisch

Gemuese, Gurken, Zucchini, Kartoffel

Gemuese, Kartoffel, Zucchini

Gemuese, Kartoffel, Zucchini, Grill

Gemuese, Kartoffel, Zucchini, Joghurt

Gemuese, Konserve, Zucchini

Gemuese, Kuerbis, Zucchini

Gemuese, Mariniert, Zucchini

Gemuese, Paprika, Zucchini

Gemuese, Pfannkuchen, Zucchini

Gemuese, Pilze, Zucchini

Gemuese, Vegetarisch, Bohne, Zucchini

Gemuese, Zucchini

Gemuese, Zucchini, Aubergine

Gemuese, Zucchini, Champignon

Gemuese, Zucchini, Ei

Gemuese, Zucchini, Hirse, Lamm, Lowfat

Gemuese, Zucchini, Kaese

Gemuese, Zucchini, Kartoffel, Gratin

Gemuese, Zucchini, Lachs

Gemuese, Zucchini, Mexico

Gemuese, Zucchini, Reis

Gemuese, Zucchini, Schafskaese

Gemuese, Zucchini, Schinken

Gemuese, Zucchini, Speck

Gemuese, Zucchini, Tomate

Gemuese, Zucchini, Tomate

Imbiss, Snack, Zucchini

Kartoffel

Kartoffel, Blutwurst, Sauerkraut, Zucchini

Kartoffel, Roesti, Zucchini, Avocado

Konserven, Chutney, Zucchini, Paprika

Konserven, Einkochen, Zucchini

Krustentier, Garnel, Tomate, Zucchini, Mallorca

Nudel, Pasta, Zucchini

Pilz, Gefuellte, Zucchini, Olive, Vegetarisch

Salat, Gemuese, Karotte, Zucchini

Salat, Kalt, Kaese, Zucchini

Salat, Kalt, Karotte, Zucchini

Salat, Kalt, Kohlrabi, Ei, Pfundskur

Salat, Kalt, Nudel

Salat, Kalt, Tomate, Zucchini

Salat, Kalt, Tomate, Zucchini, Vegetarisch

Sauce, Gemuese, Zucchini

Schwein, Gemuese, Pilz

Snack, Kaese, Zucchini

Suessspeise, Kalt, Zucchini

Suessspeise, Pudding, Zucchini

Suppe, Creme, Zucchini

Suppe, Creme, Zucchini, Kaese

Suppe, Creme, Zucchini, Schinken

Suppe, Eintopf, Fisch, Zucchini, Tomate

Suppe, Eintopf, Lamm, Zucchini

Suppe, Gebunden, Blumenkohl

Suppe, Gebunden, Broccoli

Suppe, Gebunden, Zucchini

Suppe, Gebunden, Zucchini, Kerbel

Suppe, Gebunden, Zucchini, Kresse

Suppe, Gemuese, Kuerbis, Zucchini, Pute

Suppe, Gemuese, Zucchini

Suppe, Zucchini

Teigware, Frikadelle, Zucchini, Gruenkern, Fleischlos

Teigware, Gemuese, Zucchini

Teigware, Nudel, Gemuese

Teigware, Nudel, Lasagne, Zucchini

Teigware, Nudel, Muschel, Zucchini, Italien

Teigware, Nudel, Scampi

Teigware, Nudel, Zucchini

Teigware, Nudel, Zucchini, Kinder

Teigware, Nudel, Zucchini, Thunfisch

Teigware, Nudel, Zucchini, Vegetarisch

Teigware, Pfannkuchen, Zucchini, Korea

Teigware, Spaghetti, Pesto, Zucchini

Teigware, Spaghetti, Zucchini

Teigware nud

Toast, Tomate, Zucchini

Vorspeise, Brot

Vorspeise, Gemuese

Vorspeise, Gemuese, Aubergine, Zucchini

Vorspeise, Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Spanien

Vorspeise, Gemuese, Vegetarisch

Vorspeise, Kalt, Carpaccio, Rote bete, Zucchini

Vorspeise, Kalt, Zucchini, Tomate, Italien

Vorspeise, Kreta

Vorspeise, Salat, Italien

Vorspeise, Salat, Zucchini, Lauch

Vorspeise, Warm, Zucchini, Leberwurst

Vorspeise, Zucchini

Vorspeise, Zucchini, Apfel, Tuer

Vorspeisem, Kaese, Tomate, Zucchii

Wild, Federwild, Hase, Gemuese

Backen, Kuchen

QUARKKUCHEN MIT ZUCCHINI UND KUERBIS-KETCHUP

QUARKKUCHEN MIT ZUCCHINI UND KUERBIS-KETCHUP

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Becher TK-Blattspinat (300 g)
- 2 Bd. Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Kuerbiskerne
- 5 EL Olivenoel
- Salz und Pfeffer
- 1/2 TL Gemahlener Macis (Muskatbluete)
- 750 g Braune Champignons
- 1200 g Kleine Zucchini
- Fett fuer die Pflanne
- 1 TL Getrockneter Rosmarin

QUARKGUSS

- 150 g Schweizer Emmentaler-Kaese
- 6 Eier
- 500 g Magerquark
- 250 g Schmand
- 5 EL Maisgriess (Polentagriess)
- 1 TL Cayennepfeffer
- 250 g Cocktail-Tomaten

Aufgetauten Spinat ausdruecken und grob hacken. Lauchzwiebeln putzen und fein hacken. Die Haelfte Lauchzwiebeln, zerdrueckten Knoblauch und zwei Essloeffel Kuerbiskerne in zwei Essloeffel Oel anbraten. Spinat zugeben und zwei Minuten duensten. Mit Salz, Pfeffer und Macis abschmecken und beiseite stellen. Champignons putzen und mit restlichen Lauchzwiebeln in zwei Essloeffel Oel bei hoher Hitze unter Ruehren anduensten, bis die ganze Fluessigkeit verdampft ist. Das dauert etwa vier Minuten.

Zucchini abspuelen und in etwa 2 cm grosse Wuerfel schneiden. In siedendem Salzwasser 30 Sekunden garen, kalt abspuelen und abtropfen lassen. Champignons, Spinat und etwa Zweidrittel der Zucchini vermischen. Salzen, pfeffern und auf der gefetteten Fettpfanne des Backofens verteilen. Mit Rosmarin bestreuen. Fuer den Quarkguss: Emmentaler-Kaese fein raffeln. Eier, Quark, Schmand, Griess, Cayennepfeffer, Salz und Kaese verruehren. Auf das Gemuese geben, glattstreichen und mit restlichen Zucchini und halbierten Tomaten belegen. Restliche Kuerbiskerne fein hacken. Mit restlichem Oel und zwei Prisen Salz verruehren und Tomaten und Zucchini damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 35 Minuten bei 200 Grad, Umluft 175 Grad, Gas Stufe 3 goldbraun backen. Eventuell mit Backpapier abdecken.

Dazu Kuerbis-Ketchup: Ein Glas eingelegten Kuerbis (200 g) auf einem Sieb abtropfen lassen. Kuerbissud auffangen. Den Kuerbis, fuenf Essloeffel Kuerbissud und ein Paeckchen Tomatenpueree (200 g) mit dem Schneidstab des Handruehrers oder im Mixer puerieren. Mit einem Teeloeffel Chilipulver, ein bis zwei Essloeffel Worchestersosse und Salz abschmecken.

Zum Quarkkuchen mit Kuerbis-Ketchup schmeckt Parmaschinken, Coppa oder luftgetrockneter Bauernspeck. Etwas deftiger sind kleine, in Speck gerollte und gebratene Cocktailwuerstchen. Wer es lieber fleischlos mag: Schaf- oder Ziegenfrischkaese mit geroesteten Kuerbiskernen, Kuerbiskernoel und frischen Tomaten.

Naehwerte: pro Portion ca. 275 Kalorien, 18 g Fett.

Stichworte

Backen, Kuchen

Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Kuchen, Zucchini

ZUCCHINI-KUCHEN (GROSSMUTTER)

ZUCCHINI-KUCHEN I

ZUCCHINI-KUCHEN MIT SCHOKOLADENGLASUR

ZUCCHINI-KUCHEN (GROSSMUTTER)

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 6 Eier
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 250 g Zucker
- 100 g Orangeat und Zitronat
- 1 Vanilleschote; ausgekrazte Kerne
- 2 EL Rum
- 1 TL Zimt; gestr.
- 1 Schuss Nelkenpulver
- 1 Schuss Kardamom
- 300 g Mehl
- 1 EL Backpulver; gestr.
- 1 EL Natron; gestr.

Die Zucchini waschen und Stielansätze entfernen. Grosse Zucchini schälen, kleine kann man ungeschält verwenden. Auf einer groben Reibe raffeln. Eigelb, Sonnenblumenöl und Zucker schaumig rühren.

Die Eiweiss steif schlagen. Backofen auf 175 Grad erhitzen. Zucchini, Orangeat, Zitronat, Vanille, Rum, die Gewürze zum Teig geben. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Natron daruebersieben und untermengen. Die Eiweissmasse darunter heben. In eine gut ausgefettete und mit Paniermehl bestreute Springform (ca. 24 cm Durchmesser) geben. Ca. 1 Stunde backen. Der Geschmack kommt erst nach zwei Tagen Lagerung voll zur Entfaltung.

Stichworte

Backen, Kuchen, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-KUCHEN I

Für 1 Rezept

Zutaten

- 4 Eier
- 2 Joghurtbecher Rohrzucker
- 1 Becher Vanillezucker
- 2 Joghurtbecher Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Zimt
- Salz
- 2 1/2 Joghurtbecher Zucchini (grob reiben)
- 3/4 Joghurtbecher Oel
- 150 g Nuesse; gemahlen
- Marmelade
- Schokoladenglasur

Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, das Oel tropfenweise einrühren. Zucchini, Nuesse, Zimt und Salz dazugeben.

Zuletzt Mehl, Backpulver und Natron unterheben.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Bei ca. 170 Grad 30-35 Minuten backen.

Auskuehlen lassen, mit Marmelade bestreichen und mit Schokoglasur ueberziehen.

Stichworte

Backen, Kuchen, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-KUCHEN MIT SCHOKOLADENGLASUR

Für 1 Kuchen

Zutaten

- 4 groß. Eier
- 500 g Brauner Rohrzucker
- 225 g Haselnuesse, gemahlen
- 1/4 l Oel
- 1 1/2 TL Zimt
- 450 g Zucchini; geraspelt
- 450 g Mehl
- 3/4 TL Natron
- 3/4 TL Backpulver

SCHOKOGLASUR

- 150 g Sahne; heiss
- 150 g Kuvertuere

Eier- und Rohrzucker schaumig rühren, Haselnuesse, Oel und Zimt zur Masse geben und gut verrühren. Mit Zucchini, Mehl, Natron und Backpulver zu einem Teig verarbeiten. Das Backblech fetten und mehlen, 35 Minuten bei 200 Grad backen.

Fuer die Schokoglasur die Sahne erhitzen und die Kuvertuere im Wasserbad schmelzen. Beides mischen und den Kuchen damit bestreichen.

Stichworte

Backen, Kuchen, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Pikant

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA (VARIANTE)

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA

Für 1 Rezept

Zutaten

- *8 Scheib. Baguette; duenn und schraeg geschnitten*
- *3 EL Zucchiniwuerfel*
- *1 klein. Knoblauchzehe; fein zerdr.*
- *1 EL Olivenoel*
- *1 Fleischtomate*
- *Salz*
- *Pfeffer; frisch gemahlen*
- *Einige Basilikumblaetter in Streifen geschnitten*

Die Weissbrotscheiben goldbraun roesten.

Die Zucchiniwuerfel mit dem Knoblauch in erhitztem Olivenoel anduensten. Die Tomatenwuerfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Basilikum dazugeben und kurz durchschwenken. Auf den geroesteten Baguettescheiben verteilen.

Pro Person ca. 140 kcal.

Stichworte

Backen, Pikant

Titel - Rubrik - Stichworte

TOMATEN-ZUCCHINI-BRUSCHETTA (VARIANTE)

Für 8 Scheiben

Zutaten

- 1/2 klein. Zucchini
- 1 Fleischtomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenoel
- 8 Scheib. Baguette; (fingerdick, schraeg geschnitten)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Einige Basilikumblaetter

Baguette im Grill oder Toaster goldbraun roesten. Tomaten blanchieren, haeuten, entkernen und mit dem Zucchini in kleine Wuerfel schneiden. Knoblauch schaelen und schneiden. Zucchiniwuerfel und Knoblauch im Oel anduensten, Tomatenwuerfel zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Streifen geschnittenes Basilikum untermischen. Baguette damit bestreichen.

Stichworte

Backen, Pikant

Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Pikant, Muerbteig, Zucchini

ZUCCHINI-TARTE MIT LEINSAMENKRUSTE

ZUCCHINI-TARTE MIT LEINSAMENKRUSTE

Für 12 Stuecke

MUERBETEIG

- 200 g Roggenmehl (Type 1150)
- 75 g Roggen-Sollkorn-Schrot (Type 1800)
- 25 g Leinsamen (geschrotet)
- 2 Eigelb
- 1 Schuss Salz
- 2 EL Eiswasser
- 200 g Butter oder Margarine

AUSSERDEM

- Fett fuer die Form
- 2 EL Ungeschaelter Sesam
- Mehl zum Ausrollen
- Linsen oder Erbsen zum Blindbacken

BELAG

- 5 mittl. Zucchini (750 g)
- 3 TL Salz
- 2 Handvoll Sauerampfer
- 1 Handvoll Kerbel
- 2 EL Sonnenblumenoel
- 1 klein. Knoblauchzehe
- 4 Eier
- 200 g Creme fraiche
- 25 g Leinsamen (ganz)
- Salz und Pfeffer

JOGHURTSAUCE

- 300 g Sahnejoghurt
- Zitronensaft
- 1 Schuss Salz
- 1 Knoblauchzehe

Roggenmehl, Roggenschrot und geschroteten Leinsamen mischen. Mit Eigelb, Salz, Eiswasser und der in Floeckchen geschnittenen Butter oder Margarine zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln, kuehl stellen und 30 Minuten ruhen lassen. Eine Tarteform (d=30cm) duenn ausfetten und gleichmaessig mit Sesamkoernern austreuen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsflaeche etwas groesser als die Tarteform ausrollen und die Form damit auslegen. Den Rand andruecken und glattschneiden. Den Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Backpapier belegen und die Linsen oder Erbsen daraufschuetten. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubleiste 15 Minuten vorbacken, dann Papier und Huelsenfruechte entfernen.

Inzwischen die Zucchini in stark gesalzenem Wasser 3 Minuten blanchieren. Den Stielansatz abschneiden, die Zucchini laengs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Sauerampfer und Kerbel fein hacken. Je 1 EL davon mit dem Oel und der gepellten, durchgepressten Knoblauchzehe verruehren. Die Zucchini-scheiben damit einpinseln. Die Eier mit der Creme fraiche, dem Leinsamen und den restlichen Kraeutern verruehren, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Zucchini-scheiben faecherfoermig auf den vorgebackenen Teigboden legen. Die Eiersahne ueber die Zucchini giessen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste in weiteren 25-30 Minuten fertigbacken. Dann 5 Minuten im ausgeschalteten, geoeffneten Ofen ruhen lassen. Fuer die Sauce den Joghurt mit Zitronensaft, Salz und der gepellten und durchgepressten Knoblauchzehe wuerzen und zur Zucchini-Tarte servieren.

Backzeit: 15 Minuten vorbacken / 25-30 Minuten Fertigbacken

Pro Stueck etwa 11 g E, 39 g F, 26 g KH = 425 kcal (1780 kJ)

Stichworte

Backen, Muerbteig, Pikant, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Pikant, Pizza, Polenta

POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS

POLENTAPIZZA MIT ZUCCHINI UND CHAMPIGNONS

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Gemuesebruehe
- 200 g Polenta (Maisgriess)
- 20 Salbeiblaetter
- 6 EL Olivenoel
- 1 Bd. Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Zucchini
- 250 g Kleine braune Champignons
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 450 g Flaschentomaten
- 250 g Scarmozza; (geraeucherter Mozzarella)

1. Die Gemuesebruehe aufkochen. Die Polenta mit einem Holzloeffel unter Ruehren langsam in die kochende Bruehe rieseln lassen (Vorsicht: Es kann spritzen!) und bei mittlerer Hitze unter staendigem Ruehren so lange kochen, bis sie sich vom Topfrand loest.

2. Die Salbeiblaetter quer in 5 mm dicke Streifen schneiden. 2 EL Olivenoel in einer Pfanne erhitzen und den Salbei darin unter Wenden 1 Minute braten. Salbei mit dem Bratoel unter die Polenta ruehren. Eine runde Tarteform (32 cm Ø) mit 1 EL Olivenoel einfetten. Polenta hineingeben, glattstreichen und beiseite stellen.

3. Thynueanblaettchen abzupfen. Knoblauch pellen und hacken. Zucchini putzen, der Laenge nach vierteln und in 2 cm grosse Stuecke schneiden. Champignons putzen, mit Kuechenpapier saeubern und halbieren.

4. 1 EL Olivenoel in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini und jeweils die Haelfte von Knoblauch und Thymian darin 2 Minuten unter Wenden braten. Salzen, pfeffern und beiseite stellen. Restliches Olivenoel in die Pfanne geben. Champignons, restlichen Knoblauch und Thymian darin 3 Minuten braten, salzen und pfeffern.

5. Die Tomaten waschen, quer in Scheiben schneiden und auf die Polenta legen. Erst die Zucchini, dann die Pilze darauf verteilen,

6. Scarmozza in duenne Scheiben schneiden oder wuerfeln. Pizza mit dem Kaese belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 15-20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten

Stichworte

Backen, Pikant, Pizza, Polenta

Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Pikant, Pizza, Zucchini

ZUCCHINI-PIZZA

ZUCCHINI-PIZZA

Für 4 Personen

Zutaten

- 800 g Zucchini
- 4 EL Olivenoel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Rosmarinzweige
- 1/2 Bd. Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1 Grundrezept Pizzateig
- 2 Eier (Kl. M)
- 100 ml Schlagsahne
- 50 g Geriebener Parmesan
- 150 g Ziegenkaese
- 4 Zucchiniblueten

1. Zucchini in Scheiben schneiden und im heissen Oel 10-12 Minunte braten. Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden, die Kraeuter fein hacken, mit dem Knoblauch unter die Zucchinischeiben mengen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Auskuehlen lassen.

2. Den Teig halbieren. Jede Haelfte auf einem bemehlten Blech oder einer Pizzaform zu einem Kreis von 32 cm ausrollen, die Aussenkanten ringsherum zu einem Rand umklappen und mit einer Gabel festdruecken. Eier mit Sahne und Parmesan verruehren, mit Salz und Pfeffer wuerzen und auf die beiden Teigkreise giessen. Die Zucchinischeiben gleichmaessig darueber verteilen.

3. Den Ziegenkaese zerbroeseln und ueber die Pizzen streuen. Nacheinander im heissen Ofen bei 250 Grad auf der untersten Einschubleiste 15-20 Min. backen (Gas 5, Umluft 220 Grad).

4. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen. Die Zucchiniblueten halbieren, den Stempel herausnehmen und die Haelften auf den heissen Pizzen anrichten.

Stichworte

Backen, Pikant, Pizza, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Pikant, Tomate, Ziegenkaese

TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN MIT ZIEGENKAESE

TOMATEN-ZUCCHINI-FLADEN MIT ZIEGENKAESE

Für 8 Stueck

Zutaten

- *4 TK-Blaetterteigplatten (300 g)*
- *4 Lorbeerblaetter*
- *1/2 EL Rosmarinnadeln*
- *2 Stiele Oregano*
- *2 Stiele Thymian*
- *100 ml Olivenoel*
- *2 groß. Tomaten a 100 g*
- *1 klein. Zucchini*
- *Grobes Salz*
- *1 klein. Ziegenkaese a 62,5 g oder Feta-Schafkaese*
- *50 g Getrocknete Tomaten in Oel*

Blaetterteig auftauen lassen. Lorbeerblaetter, Rosmarin Oregano- und Thymianblaetter hacken und mit dem Olivenoel verruehren. Tomaten und Zucchini in duenne Scheiben schneiden. Blaetterteigplatten halbieren und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Tomaten- und Zuchinischeiben darauf verteilen und mit dem Kraeuter-oel betraeufln. Wenig salzen und mit duennen Kaesescheiben belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4 etwa 10-15 Minuten backen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, wuerfeln und ueber die Fladen streuen.

Naehrwerte: pro Stueck ca. 295 Kalorien, 25 g Fett

Stichworte

Backen, Pikant, Tomate, Ziegenkaese

Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Pikant, Zucchini

PIKANTE ZUCCHINITORTE

ZUCCHINI-PESTO-ECKEN

ZUCCHINI-QUICHE MIT MOEHREN-APRIKOSEN SOSSE

ZUCCHINI-TORTE

PIKANTE ZUCCHINITORTE

Für 1 Rezept

FUER DEN TEIG

- 500 g Mehl
- 20 g Hefe
- 1/4 l Milch
- 1 TL Salz
- 100 g Fett

FUER DEN BELAG

- 1 Zwiebel
- 250 g Zucchini
- 20 g Fett
- 200 g Gekochter Schinken
- 150 g TK-Erbsen
- 2 Eier
- 1 Becher Creme fraiche
- 1 TL Speisestaerke
- 120 g Gouda; gerieben
- Salz, Pfeffer

Hefe mit lauwarmen Milch glatt rühren. Die übrigen Zutaten zugeben und den Teig mit der Hand kneten, bis er Blasen wirft. Mindestens 15 Minuten gehen lassen. Teig in einer gefetteten Tortenform ausrollen.

Zwiebel wuerfeln, Zucchini in Scheiben schneiden, im Fett 5 Minuten duenden, mit den Erbsen auf dem Teig verteilen. Restliche Zutaten verquirlen, darueber verteilen. Die Torte bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Stichworte

Backen, Pikant, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-PESTO-ECKEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Becher Blätterteig (tiefgekühlt)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bd. Basilikum
- 100 g Walnüsse
- 100 g Parmesan
- 80 ml Olivenöl
- Eventuell einige Löffel Gemesebrühe
- 500 g Zucchini
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

Die Blätterteigplatten nebeneinander liegend auftauen.

Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Das Basilikum abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Die Walnüsse hacken. Den Parmesan reiben.

Alles zusammen mit dem Olivenöl in den Mixer geben und zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Sollte Flüssigkeit fehlen, etwas Gemesebrühe dazugeben, bis die Pestomasse glatt ist.

Die Zucchini waschen, auf dem Gemesehobel grob raspeln, in ein dünnes Geschirrtuch geben und abtropfen lassen, bei sehr saftigen Früchten das Wasser etwas herauspressen.

Die Zucchiniraspel in eine Schüssel geben und mit dem Pesto vermischen. Das Gemisch wuerzen.

Das Ei verquirlen. Die Blätterteigplatten halbieren. Die Ränder mit etwas Ei bestreichen. Je 1 Esslöffel Zucchini-masse in eine Ecke geben und diagonal falten, damit ein Dreieck entsteht. Die Ränder gut zusammendrücken.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen.

Stichworte

Backen, Pikant, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-QUICHE MIT MOEHREN-APRIKOSEN SOSSE

Für 4 Personen

FUER DEN TEIG

- 250 g Mehl
- 1 Ei
- 125 g Butter oder Margarine
- Salz
- Klarsichtfolie
- Fett fuer die Form
- Mehl fuer die Arbeitsflaeche

FUER DIE FUELLUNG

- 1 Bd. Thymian
- 500 g Kleine, feste Zucchini
- 1/4 l Milch
- 4 Eier
- Grober schwarzer Pfeffer
- Koriander; gemahlen
- 1 Zitrone; den Saft

FUER DIE SOSSE

- 250 g Moehren
- 425 ml Dose Aprikosen
- Tabasco
- Salz
- Cayennepfeffer

1. Mehl auf die Arbeitsflaeche sieben. Eine Mulde ins Mehl druecken und das Ei hineingeben. Das kalte Fett in Floeckchen auf dem Mehrlrand verteilen. Salz und 2 Essloeffel Wasser zum Ei geben und alle Zutaten gut miteinander verkneten. Schnell zusammen kneten.
2. In Klarsichtfolie einschlagen und ca. 20 Minuten im Kuehlschrank ruhen lassen. Thymian waschen, trockentupfen, etwas zum Garnieren beiseite legen. Restliche Blaettchen von den Stielen zupfen.
3. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Milch und Eier verquirlen. Groben Pfeffer, Salz, gemahlener Koriander, Thymianblaettchen und Zitronensaft untermuehren. Quicheform 28 cm Durchmesser fetten.
4. Muerbeteig auf leicht bemehlter Arbeitsflaeche etwas groesser als die Quicheform ausrollen. Form damit auslegen, Rand fest andruecken. Ueberstehenden Teig abschneiden. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Zuccinischeiben faecherartig auf dem Teig verteilen und vorsichtig mit Eiernmilch uebergossen.
5. Im vorgeheizten Backofen E-Herd: 200 Grad/ Gasherd: Stufe 3 30-40 Minuten goldgelb backen. In der Zwischenzeit Moehren schaelen, waschen, vierteln und in wenig kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.
6. Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen. Zwei Aprikosenhaelften und einige Moehrenwuerfel beiseite legen. Restliche Aprikosen und Moehren zusammen puerieren mit etwas Aprikosensaft saemig ruehren. Mit Tabasco, Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Restliche Aprikosen in Spalten, Moehren in Wuerfel schneiden und unter die Sosse ruehren. Quiche mit der Aprikosen-Moehrensosse servieren. Nach Belieben mit einem Thymianstraeusschen garnieren.

: Zubereitungszeit ca. 50 Minuten (ohne Wartezeit) : Pro Portion ca. 780 kcal

Stichworte

Backen, Pikant, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-TORTE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 250 g Kastenweissbrot
- 100 g Butter
- 500 g Zucchini
- 125 Roher Schinken
- 4 Eier
- 125 ml Milch
- 125 ml Suesse Sahne
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- 2 EL Geriebener Parmesankäese
- 1/2 EL Essig

Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und in einen Kochtopf geben. Fingerbreit Wasser hinzufuegen sowie 1/2 EL Essig und 1/2 TL Salz. Rasch aufkochen und 7 Minuten garen.

Zucchinischeiben mit der Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Vom Weissbrot die Rinde duenn abschneiden. Brot in Scheiben schneiden. Die Butter auf kleinster Stufe erwaermen.

Die Zucchinischeiben auf dem Brot verteilen. Den Schinken wuerfeln oder in Streifen schneiden, darauf verteilen.

Eier, Milch, Sahne, Gewuerze und gehackte Petersilie mit dem Schneebesen verschlagen. Ueber die Torte giessen. Geriebenen Kaese darauf verteilen. Ca. 20 Minuten bei 200 Grad (Ofen vorheizen) auf der mittleren Schiene backen.

Beilage: Salzkartoffeln und Salat

Stichworte	Backen, Pikant, Zucchini	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Backen, Pizza, Zucchini, Mais

MAISPIZZA MIT ZUCCHINI

MAISPIZZA MIT ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Mais; (fein gemahlen)
- 800 g Gemuesebouillon oder Wasser
- 2 Gemuesebruehwuerfel
- Butter
- 4 Eier
- 2 TL Gestrichene Curry
- 60 g Butter
- 2 TL Grillgewuerz
- 1 1/2 TL Kraeutersalz
- 750 g Zucchini
- 150 g Wuerziger Kaese Appenzeller, alter Gouda
- oder Tilsiter
- 1 Knoblauchzehe
- Frische Kraeuter; Schnittlauch, Petersilie
- Liebstoeckel/Maggikraut Fenchelkraut
- Basilikum, Thymian wenig Rosmarin

Mais in Gemuesebouillon 30 Min. quellen lassen, Bruehwuerfel zugeben, 5 Min. kochen und 10 Min. ziehen lassen. Grosse Auflaufform mit Butter einfetten. Eier und Curry unter den Maisbrei ruehren, 1 cm dick in die Auflaufform fuellen, Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Butter zerlassen, Gewuerze und Salz hineinruehren. Zucchini waschen, abtrocknen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Buttermischung wenden, Mais dicht damit belegen. Zwischenraeume mit Zuchinistuecken ausfuellen. Pizza 15 Min. backen. Inzwischen Kaese, Knoblauch und Kraeuter feinhacken, mischen und ueber Zucchini verteilen. Noch 10 Min. backen.

Pro Person ca. 920 kcal.

Stichworte	Backen, Mais, Pizza, Zucchini
	Titel - Rubrik - Stichworte

Backofen, Auflauf, Zucchini

GRIECHISCHER ZUCCHINI-AUFLAUF

ZUCCHINI-AUFLAUF

GRIECHISCHER ZUCCHINI-AUFLAUF

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Zucchini
- Salz, Pfeffer
- Mehl
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl,
- 150 g Schinkenspeck; nach Geschmack etwas mehr
- 4 Tomaten
- 150 g Schafskäse
- Fett für die Form

Zucchini längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern, im Mehl wenden und portionsweise im Öl knusprig braun braten, aus der Pfanne nehmen.

Im Bratfett gewürfelte Zwiebeln, durchgepressten Knoblauch und streifig geschnittenen Knoblauch ca. 3 Minuten braten.

Tomaten in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten. Tomaten und Zucchinis Scheiben hineingeben. Die Schinken- Zwiebelmischung darübergeben. Den gewürfelten Schafskäse darauf verteilen. Den Auflauf bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Beilage: kleine Pellkartoffeln

Stichworte

Auflauf, Backofen, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-AUFLAUF

Für 1 Rezept

Zutaten

- 100 ml Tomaten im Saft
- 1 klein. Zucchini
- 1 Zwiebel
- Olivenoel
- Gemuesebruehe-Konzentrat
- Kraeutersalz
- Kaese zum Reiben

Die Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln wuerfeln und im Oel anbraten. Die Zuchinischeiben dazugeben. Kurz durchschmoren. Die Tomaten im Glas passieren, mit Bruehe und Kraeutersalz wuerzen. Die Zucchini-Zwiebel-Mischung in eine flache Auflaufform geben, mit der Tomatensosse uebergiessen, mit geriebenem Kaese ueberstreuen und im Backofen bei 220 Grad etwa 15 Minuten ueberbacken, bis der Kaese geschmolzen ist.

Stichworte

Auflauf, Backofen, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Backofen, Auflauf, Zucchini, Mozzarella

ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF

ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrueckt
- Oel
- 800 g Tomaten, ueberbrueht und geschaelt
- 1 TL Gemueseextrakt
- 600 g Zucchini; in 1/2 cm breite Scheiben geschnitten
- Salz, Pfeffer
- 300 g Mozzarella; in duennen Scheiben
- 1 Bd. Basilikum; fein gehackt
- 100 g Parmesan; frisch gerieben

Zwiebel und Knoblauch in wenig Oel glasig duensten. Tomaten und Gemuesebrueheextrakt dazugeben und einige Minuten koecheln. Zucchini in wenig Oel anbraten, mit Salz und Pfeffer kraeftig wuerzen. In eine Auflaufform die Haelfte der Tomatensauce geben, darauf die Haelfte der Zuccchinisheiben und abschliessend die Haelfte der Mozarellascheiben verteilen. Mit Basilikum bestreuen. In der gleichen Reihenfolge die restlichen Zutaten einschichten. Die letzte Schicht dick mit Parmesan abdecken. Bei 180-200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Stichworte

Auflauf, Backofen, Mozzarella, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Backofen, Gemuese, Zucchini

GRATINIERTE ZUCCHINISTIFTE

GRATINIERTE ZUCCHINISTIFTE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Zucchini
- 4 Fruehlingszwiebeln; oder
- 1 klein. Stange Porree
- 1 mittl. Kartoffel
- Salz
- 80 g Schafskaese hart oder weich
- 200 g Sahne
- 3 EL Semmelbroesel; oder Pinienkerne

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4-5) vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen, in feine Stifte raspeln und in eine flache Auflaufform geben.

Fruehlingszwiebeln oder Porree waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Kartoffel schaelen, waschen und auf die Zucchini reiben. Zwiebeln, Kartoffeln und Zucchini vermischen und mit Salz wuerzen.

Den Kaese reiben oder fein wuerfeln und untermischen. Die Sahne daruebergiessen. Die Semmelbroesel oder Pinienkerne darueberstreuen.

Die Form auf die mittlere Schiene des Backofens stellen und das Gratin 25-30 Minuten ueberbacken.

Stichworte

Backofen, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Backofen, Gratin, Fleisch, Schwein

TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN MIT FILET

TOMATEN-ZUCCHINI-GRATIN MIT FILET

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 1 (-2) Knoblauchzehen
- 200 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 4 mittl. Tomaten
- 2 mittl. Zucchini
- 500 g (-600) Schweinefilet
- 1 EL Oel
- Fett fuer die Form
- 1/2 (-1) Toepfchen Basilikum
- 100 g Schnittkaese z.B. Leerdammer

1. Kartoffeln schaelen, waschen und in duenne Scheiben schneiden. Eine flache feuerfeste Form fetten. Kartoffelscheiben darin einschichten.
2. Knoblauch schaelen und fein hacken. Sahne mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch wuerzen und ueber die Kartoffeln giessen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad/ Umluft: 175 Grad / Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen.
3. Tomaten und Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Nach 20 Minuten auf die Kartoffeln verteilen, wuerzen und weiterbacken.
4. Fleisch trockentupfen und in ca. 8 Scheiben schneiden. Oel erhitzen. Filets darin pro Seite ca. 3 Minuten braten. Wuerzen. Basilikum waschen und, bis auf etwas, in Streifen schneiden. Kaese grob raspeln.
5. Filets, Basilikum und Kaese ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit auf das Gemuese geben und ueberbacken. Mit Basilikum garnieren.

Getraenk: kuehler Rosewein.

Stichworte

Backofen, Fleisch, Gratin, Schwein

Titel - Rubrik - Stichworte

Backofen, Gratin, Zucchini

ZUCCHINI-GRATIN MIT BERGKAESE UND MAKKARONI

ZUCCHINIGRATIN

ZUCCHINI-GRATIN MIT BERGKAESE UND MAKKARONI

Für 2 Portionen

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 1 Schalotte; fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe; fein gehackt
- 1 Zweig Thymian
- 200 g Bergkaese; in duennen Scheiben
- 250 g Makkaroni
- 3 Eier
- 1/4 l Milch
- Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Die Makkaroni in reichlich Salzwasser al dente kochen. Eine Auflaufform ausbuttern.

Schalotten und Knoblauch in etwas Butter glasig duensten und in der Auflaufform verteilen. Makkaroni in die Auflaufform legen, so dass sie kreisfoermig den Boden bedecken.

Die Zucchini in feine Scheiben schneiden und auf die Makkaroni faechern. Die Eier mit Milch vermischen, mit Pfeffer, Muskat und Salz wuerzen, den Thymian hineinzupfen und die Melange ueber die Zucchini giessen. Im Ofen zwanzig Minuten bei 200 Grad backen. Sollte die Oberfaeche zu stark braeunen, zwischenzeitlich mit Alufolie abdecken.

Die letzten fuef Minuten den Grill einschalten, den Auflauf mit Kaese belegen und gratinieren. Ist der Kaese zerflossen und beginnt zu braeunen, ist das Gericht fertig.

Stichworte

Backofen, Gratin, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINIGRATIN

Für 2 Portionen

Zutaten

- 2 Zucchini
- 1 Schalotte; feingehackt
- 1 Knoblauchzehe; feingehackt
- 1 Zweig Thymian; feingehackt
- 1 Altbackenes Broetchen
- 3 EL (-4) Fluessige Butter
- 1 EL Olivenoel
- Salz, Pfeffer

Die Zucchini in feine Wuerfel schneiden. Das Broetchen reiben und die Semmelbroesel mit fluessiger Butter vermischen. In einer Pfanne mit Olivenoel die Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Die Zucchiniwuerfel zugeben und mit Thymian, Pfeffer und Salz wuerzen.

Alles ca. 5 Minuten weichduensten und anschliessend in eine feuerfeste Form fuellen. Mit der Semmelbroeselmasse bestreuen und im Backofen bei 180 Grad Oberhitze ca. 5 Minuten gratinieren.

Stichworte	Backofen, Gratin, Zucchini	Titel - Rubrik - Stichworte
------------	----------------------------	-----------------------------

Backofen, Pastete, Hackfleisch, Zucchini

ZUCCHINI-HACKFLEISCH-PASTETE MIT TOMATENSAUCE

ZUCCHINI-HACKFLEISCH-PASTETE MIT TOMATENSAUCE

Für 12 Portionen

Zutaten

- 1 groß. Zucchini; ca. 200 g
- 50 ml Olivenöl; ca.
- 3 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige
- 2 Knoblauchzehen; angedrückt
- Salz; Pfeffer

HACKFLEISCH

- 50 g Paprikawürfel; rot
- 50 g Paprikawürfel; gelb
- 100 g Zucchiniwürfel
- 20 g Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe; gehackt
- 1 TL Thymian; gezupft
- 1 TL Oregano; gezupft
- 450 g Gemischtes Hackfleisch; Kalb und Rind
- 60 g Weissbrot ohne Rinde; gewürfelt
- 1 Ei
- 20 g Butter
- 10 g Mehl
- 20 ml Weisswein
- 50 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 Eigelbe

TOMATENSAUCE

- 2 EL Olivenöl
- 50 g Staudensellerie
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe; gehackt
- 11 Tomaten; geviertelt
- 1 Thymianzweig
- 1 Basilikumzweig
- 1 EL Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 1/4 l Geflügeelfond
- Zucker

Die Zucchini in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. In einer heißen Pfanne die Zuccinischeiben in Olivenöl mit Kräutern und Knoblauch sowie Salz und Pfeffer von beiden Seiten anbraten. Auskühlen lassen. Eine Terrinenform mit den Zuccinischeiben auslegen und über den Rand haften lassen, um später die Terrine damit zu verschliessen.

Zubereitung Hackfleisch

Die Paprika- und Zucchiniwürfel in Olivenöl anbraten. Die Knoblauchzehe und die Kräuter zufügen und kurz mit anbraten. Zu dem Hackfleisch die Weissbrotwürfel, das Ei und das abgekühlte Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Die Butter in einem heißen Topf aufschäumen lassen, das Mehl zufügen und mit der Butter glatrühren. Mit Weisswein ableschen, und die Milch aufgiessen. Kräftig durchkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, auskühlen. Die ausgekühlte Bechamelsauce mit 2 Eigelben verrühren und unter die Hackfleisch-Gemüse-Masse geben. Diese nun in die Form geben und mit den überhängenden Zuccinischeiben die Pastete zudecken. Im Ofen bei 200 Grad für 20 - 25 Minuten backen. Danach stuerzen, in Scheiben schneiden und mit Tomatensauce servieren.

Zubereitung Tomatensauce

Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Staudensellerie und Schalottenwürfel anschwitzen. Den Knoblauch und die geviertelten Tomaten zugeben. Alles zusammen leicht rösten lassen. Thymian, Basilikum, Zucker und Tomatenmark begeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Geflügeelfond aufgiessen. Ca. 20 Minuten leicht kochen lassen, die Sauce durch ein Sieb passieren. Etwas einkochen lassen, bis die Sauce saemig wird, und mit Salz und Zucker abschmecken.

Stichworte

Backofen, Hackfleisch, Pastete, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Backofen, Souffle, Gemuese, Zucchini, Ei

ZUCCHINI-SOUFFLE

ZUCCHINI-SOUFFLE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g *Zucchini*
- 1 TL *Salz*
- 3 *Schalotten*
- 2 EL *Butter*
- 2 EL *Mehl*
- 125 ml *Milch; knapp*
- 100 g *Ziegenfrischkaese*
- 4 *Eigelb*
- 5 *Eiweiss*
- *Pfeffer*
- 1 EL *Geriebenen Kaese*

Zucchini waschen, abtrocknen, grob raspeln und salzen. 15 Minuten stehen lassen. Danach Saft mit einem Loeffel ausdruecken und abtropfen lassen.

Schalotten schaelen, feinwuerfeln und in Butter glasig duensten. Mehl einruehren, kurz weiterduensten lassen. Milch unter staendigem Ruehren zugeben, bis die Sauce dick ist. Vom Herd nehmen und den zerkruemelten Frischkaese einruehren.

Zucchini zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Verquirktes Eigelb unterruehren. Eiweiss steif schlagen, vorsichtig unterheben.

Die Masse in eine leicht gefettete, feuerfeste Form fuellen. Geriebenen Kaese darueberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen, bis das Souffle aufgeblaehet und goldbraun ist.

Dazu: Stangenweissbrot, Oliven

Stichworte

Backofen, Ei, Gemuese, Souffle, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Beilage, Nudel, Zucchini

NUDELREIS MIT ZUCCHINI

NUDELREIS MIT ZUCCHINI

Für 2 Portionen

Zutaten

- 100 g Nudelreis
- Salz
- 1 klein. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenoel
- 2 klein. Zucchini
- Basilikum

Fuer den Nudelreis die Nudeln bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel sehr fein wuerfeln und in heissem Oel anduensten. Den Knoblauch durch die Presse zutuegen, ebenso die winzig klein gewuerfelten Zucchini. Kurz braten, dabei salzen und pfeffern und schliesslich den abgetropften Nudelreis untermischen. Grosszuegig Basilikum in feinen Streifen und zum Schluss frisch geriebenen Parmesan unterruehren.

Als Beilage zu Kalbsmedaillons (Extra Rezept) mit ihrer Sauce auf Tellern huebsch anrichten, den Nudelreis daneben setzen. Dazu passt ein Salat und als Getraenk: ein Weissburgunder vom Kaiserstuhl oder auch aus Franken.

Stichworte

Beilage, Nudel, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Eierspeise, Gemuese

TORTILLA MIT ZUCCHINI UND CHORIZA

TORTILLA MIT ZUCCHINI UND CHORIZA

Für 6 Portionen

Zutaten

- 4 klein. Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Olivenoel
- 1 Kraeuterwuerfel
- Petersilie-Knoblauch
- 50 g Chorizo oder Salami; in
- Wuerfeln
- 1 TL Oreganoblaetter; frisch gehackt
- 5 Eier
- Salz, Pfeffer
- Butter fuer die Form

Zucchini in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln in Wuerfel schneiden. 3 EL Olivenoel in einer grossen Pfanne von 28 cm Durchmesser erhitzen und Zwiebelwuerfel mit der Wurst darin anschwitzen. Zucchini Scheiben dazu geben und wuerzen. Bei mittlerer Hitze etwa 4 - 6 Minuten anbraten. Die Eier verquirlen, wuerzen und die gebratenen Zucchini untermischen.

2 EL Oel in der Pfanne erhitzen, die Zucchini Mischung hineingeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 5 Minuten stocken lassen. Das Omelett mit Hilfe eines Deckels oder eines Tellers wenden. Das restliche Oel in die Pfanne giessen und auch die zweite Seite goldgelb braten. Abgekuehlt in kleine, mundgerechte Stuecke schneiden.

Stichworte

Eierspeise, Gemüse

Titel - Rubrik - Stichworte

Eierspeise, Pikant, Italien

FRITTATA MIT ZUCCHINI

FRITTATA MIT ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 mittl. Zucchini
- 4 (-6) Eier; ca.
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 60 g Frisch geriebener Parmesan
- 1/2 Bd. Basilikum
- 1 EL Gehackte Petersilie
- 200 g Gekochte Spaghetti
- 20 g Butter

1. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob zerkleinern.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten, bis sie weich sind. Dann die Hitze erhöhen, den Deckel von der Pfanne nehmen und die Zwiebel goldbraun braten.

3. Die Zucchini zufügen, salzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren so lange braten, bis sie braeunt. Das Gemüse aus der Pfanne fischen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Inzwischen in einer Schüssel die Eier verquirlen. Die Kräuter und den Parmesan zufügen, salzen und pfeffern. Dann die Spaghetti und das abgetropfte Gemüse in die Schüssel geben und gründlich mit der Eimasse verrühren.

5. In einer zweiten Pfanne die Butter zerlassen und die Eimasse hinein gießen. Bei mittlerer Hitze zunächst eine Seite stocken lassen und dann knusprig braun braten. Wenden und auch die zweite Seite braten. Zwischendurch die Pfanne immer wieder rütteln, damit nichts ansetzt.

Stichworte

Eierspeise, Italien, Pikant

Titel - Rubrik - Stichworte

Eierspeise, Pikant, Schnell

ZUCCHINI-OMELETT MIT KURKUMA

ZUCCHINI-OMELETT MIT KURKUMA

Für 2 Portionen

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 1 klein. Rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- Salz und Pfeffer
- 5 Stängel Thymian
- 3 Eier
- 75 ml Schlagsahne

Die Zucchini putzen, abspülen und auf dem Gemüsehobel in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, die Zwiebel fein würfeln. Die Zuccinischeiben und die Zwiebelwürfel im heissen Öl in einer grossen Pfanne anduensten. Zerdrueckten Knoblauch dazugeben, alles mit Kurkuma bestaeuben, salzen und pfeffern. Die Zuccinischeiben zugedeckt drei Minuten duensten.

Inzwischen den Thymian abspülen, trockentupfen und hacken. Eier, Sahne, Thymianblaettchen, Salz und Pfeffer verruehren. Ueber die Zuccinischeiben geben und in der geschlossenen Pfanne etwa sieben Minuten bei kleiner Hitze stocken lassen. Omelett eventuell wenden und von der anderen Seite kurz braeunen. Omelett halbieren und auf vorgewaermte Teller geben.

Dazu: Schwarzbrot mit Kraeuterbutter

Naehrwerte: pro Portion ca. 365 Kalorien, 32 g Fett

Stichworte

Eierspeise, Pikant, Schnell

Titel - Rubrik - Stichworte

Eierspeise, Pikant, Zucchini

ZUCCHINI-RUEHREI

ZUCCHINI-RUEHREI

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 groß. Zucchini
- 5 Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Geraeuchterter Aal, fein gewuerfelt, ohne Haut
- und Graeten
- 8 Eier
- 1/2 Bd. Frischen Dill
- Muskatnuss
- 1 Becher Creme fraiche
- Butter

Zucchini vom Strunk befreien, laengs halbieren, weiches Gehaeuse entfernen und in Stifte schneiden. Champignons in Scheiben schneiden, Knobi und Dill hacken.

Eier verruehren, Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Champignons leicht anduensten. Eier, Knoblauch und Dill dazu, alles leicht verruehren und jetzt erst die kleinen Aalstuecke dazu.

Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer wuerzen und servieren.

Stichworte	Eierspeise, Pikant, Zucchini	Titel - Rubrik - Stichworte
------------	------------------------------	-----------------------------

Eierspeise, Pikant, Zucchini, Mikrowelle, Vegetarisch

SAHNE-RUEHREI MIT ZUCCHINIWUERFELN

SAHNE-RUEHREI MIT ZUCCHINIWUERFELN

Für 4 Portionen

Zutaten

- *300 g Zucchini*
- *1 EL Kaltgepresstes Olivenoel*
- *Pfeffer; aus der Muehle*
- *Salz*
- *4 Eier*
- *4 EL Creme fraiche*
- *2 EL Mineralwasser*
- *20 g Butter*
- *1 Bd. Schnittlauch*

Zucchini waschen, in Wuerfel schneiden und mit dem Olivenoel im geschlossenen Gefaess bei 600 Watt 5 Min. garen. Pfeffern und salzen. Warm stellen.

Eier mit Creme fraiche, Pfeffer, Salz und Mineralwasser verschlagen. Butter zerlassen und eine flache, runde Form damit auspinseln.

Rest der Butter in das Ruehrei geben und die Masse in die Form giessen. Geschlossen bei 480 Watt 3-4 Min. garen. Mit dem Pfannenwender etwas zusammenschieben und nochmals eine Min. garen.

Das fertige Ruehrei auf einen Teller heben und die Zucchiniwuerfel daruebergeben. Mit dem in Roellchen geschnittenen Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pro Portion ca. 219 kcal/920 kJ

Stichworte

Eierspeise, Mikrowelle, Pikant, Vegetarisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Eierspeise, Zucchini, Kartoffel

ZUCCHINI-FRITTATA E&T

ZUCCHINI-FRITTATA E&T

Für 1 Rezept

Zutaten

- 300 g Festkochende Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 200 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Oel
- 1 Bd. Abgezipfter Kerbel
- 4 Eier Kl. M
- 1 EL Milch

Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen, in Scheiben schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebel fein wuerfeln.

Knoblauch hacken. 2 El Oel in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini unter Wenden darin braten, herausnehmen. Uebrigtes Oel in die Pfanne geben, die Kartoffeln darin hellbraun braten. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Kerbel dazugeben, salzen und pfeffern.

Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, in die Pfanne giessen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten stocken lassen. Deckel abnehmen, Frittata unter dem vorgeheizten Grill 2-3 Minuten ueberbraeunen, heiss servieren. Zubereitungszeit: 55 Minuten

Stichworte

Eierspeise, Kartoffel, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Dorade

DORADENFILETS AUF ZUCCHINI -BASILIKUM-GEMUESE

DORADENFILETS AUF ZUCCHINI -BASILIKUM-GEMUEESE

Für 2 Personen

Zutaten

- 4 Doradenfilets; ohne Haut
- 8 Sehr kleine Zucchini
- 1 Schalotte; fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe; gepresst
- 200 g Creme double
- 2 EL Glatte Petersilie; fein geschnitten
- 1 EL Estragon; fein geschnitten
- klein. Semmelbroesel
- klein. Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Zucker

Die Zucchini in feine Scheibchen schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch in Butter mit einer Prise Zucker anduensten. Die Zucchini zugeben und darin anschwitzen. Mit Creme double abloeschen und im offenen Topf cremig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und Petersilie und Estragon unterruehren. Das Gemuese in eine Gratinform fuellen und die Doradenfilets darauf legen. Diese leicht salzen und pfeffern und mit Butterfloeckchen und Semmelbroesel bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 5 Minuten gratinieren.

Stichworte

Dorade, Fisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Forelle, Zucchini

FORELLENFILET MIT OLIVENKRUSTE AUF GEBRATENEN ZUCCHIN ...

FORELLENFILET MIT OLIVENKRUSTE AUF GEBRATENEN ZUCCHIN ...

Für 2 Personen

Zutaten

- 4 Forellenfilets (a 80 g)
- Salz, Pfeffer
- Zitrone
- 1 TL Rapsoel
- 1 Zucchini
- 1 TL Butterschmalz
- 60 g Schwarze Oliven
- 1 Tomate
- 1 Fruehlingslauch
- 60 g Deutscher Gouda
- 8 Kirschtomaten
- 1 Schuss Butter
- 1 EL Schnittlauchroellichen

Vorbereitung:

Zucchini waschen und in 1 cm starke, schraege Scheiben schneiden. Tomate abziehen, entkernen und in Wuerfel schneiden. Fruehlingszwiebel fein schneiden. Kirschtomaten vierteln.

Zubereitung: Forellenfilets ohne Haut, mit Jodsalz und Pfeffer gewuerzt, in heisses Rapsoel einlegen, beidseitig kurz braten und mit Zitronensaft betraeufln. Gehackte schwarze Oliven mit den Tomatenwuerfeln, dem Lauch und dem geriebenen Gouda gut vermengen und Mischung auf die Forellenfilets auftragen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 6 - 8 Min. ueberbacken, Zucchinischeiben in Butterschmalz anbraten, wenden und mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen.

Tomatenkirschen in etwas Butter angehen lassen, Schnittlauch zugeben, kurz ziehen lassen. Zucchinischeiben auf Tellern verteilen, Forellenfilets darauf setzen, mit den Tomatenkirschen und dem Dillzweig garnieren.

Stichworte

Fisch, Forelle, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Gemuese

SINGLE: ZUCCHINI-SCHOLLEN-ROELLCHEN

SINGLE: ZUCCHINI-SCHOLLEN-ROELLCHEN

Für 1 Person

Zutaten

- 30 g Reis; (z. B. Basmati-und Wildreis)
- Salz, Pfeffer weiss
- 2 Schollenfilets, a 75 g
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL (8 g) Tomatenmark
- 1 EL Frischkaesezubereitung
- 180 g Geputzte Zucchini
- 125 ml Klare Bruehe (Instant)
- 3 EL Milch
- Pflanzliches Bindemittel (fuer Diabetiker geeignet)
- Holzspiesschen

1. Reis in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Fisch waschen, trockentupfen und mit 1 EL Zitronensaft betraeufeln. Tomatenmark und Kaese verruehren. Wuerzen.

2. Zucchini waschen und mit einem Sparschaeler laengs in duenne Scheiben schneiden.

3. Fisch auf je 1 Scheibe Zucchini legen und mit der Tomatenpaste bestreichen. Aufrollen und mit Holzspiesschen feststecken.

4. Fisch in der heissen Bruehe ca. 8 Minuten duensten. Rest Zucchini nach ca. 3 Minuten zugeben. Fisch und Gemuese herausnehmen. Milch in die Bruehe giessen und mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft wuerzen. Sosse binden und aufkochen lassen.

5. Fisch und Gemuese in die Sosse geben, kurz ziehen lassen. Mit dem Reis anrichten.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

Stichworte

Fisch, Gemuese

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Gemuese, Lachs

ZUCCHINI-LACHS-RAGOUT

ZUCCHINI-LACHS-RAGOUT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Lachsfilet
- 1 Bd. Dill
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 1 EL Zitronensaft
- 400 g Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Butter
- 1 TL Mehl
- 400 ml Fischfond (aus dem Glas) ersatzweise Instant-
- Gemuesebruehe
- 50 ml Trockener Weisswein
- 150 g Creme fraiche
- Salz

1. Das Lachsfilet kalt abbrausen, trockentupfen und wuerfeln. Den Dill abbrausen, trockenschuetteln, die Spitzen abzupfen und hacken. Dill mit Senf und Zitronensaft vermischen und Lachs damit bestreichen.

2. Die Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Lauchzwiebel putzen, abbrausen und in Ringe teilen.

3. Butter in einem Topf erhitzen, Lauchzwiebel darin glasig duensten. Zucchini zugeben und 1 Minute mitduensten. Das Mehl darueber streuen und kurz anroesten.

4. Unter Ruehren Fischfond und Wein angiessen, aufkochen lassen. Creme fraiche einruehren, alles 5 Minuten koecheln lassen.

5. Marinierten Lachs zugeben. Topf vom Herd nehmen. Zugedeckt 2 Minuten ziehen, aber nicht mehr kochen lassen, da der Fisch sonst zu trocken wird. Ragout mit Salz abschmecken, sofort servieren.

Beilage: Wildreis-Mischung

Pro Portion: 420 kcal/1760 kJ

Stichworte

Fisch, Gemuese, Lachs

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Gemuese, Zucchini

ROTBARBENFILETS MIT ZUCCHINI-ROSMARIN-GEMUESE

ROTBARBENFILETS MIT ZUCCHINI-ROSMARIN-GEMUESE

Für 4 Personen

Zutaten

- 8 Entgraetete Rotbarbenfilets
- 1/2 Zitrone; den Saft
- Meersalz
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Olivenoel

ZUCCHINI-ROSMARIN-GEMUESE

- 2 Zucchini
- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Olivenoel
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Honig
- 65 ml Weisswein
- 125 ml Obers
- Salz, Pfeffer

FUER DIE GARNITUR

- Streifen von Roten Rueben
- Rosmarinzweige

Fuer das Gemuese Schalotten und Knoblauch schaelen, fein schneiden. Zucchini waschen, in 3 mm kleine Wuerfel schneiden. In einer Pfanne Olivenoel etwas erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Zucciniwuerfel beigeben, gemeinsam mit Honig und dem Rosmarinzweig anschwitzen. Mit Weisswein abloeschen, mit Obers aufgiessen. Ca 2 Min. koecheln lassen, mit Salz, Pfeffer wuerzen.

Rotbarbenfilets mit Zitronensaft und Meersalz wuerzen. In einer Pfanne Olivenoel erhitzen und die Rotbarbenfilets gemeinsam mit etwas Rosmarin braten.

Das Zucchini-Rosmarin-Gemuese auf Tellern anrichten. Die Rotbarbenfilets mit der Hautseite nach oben auf das Gemuese legen. Mit fein geschnittenen Rote Rueben-Streifen und Rosmarin garnieren.

Dazu passt Wildreis.

Alois Mattersberger am 25. September 2000

Stichworte

Fisch, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Salzwasser, Schellfisch

SHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

SCHELLFISCH MIT ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Zwiebeln
- 500 g Zucchini
- 4 Schellfischkoteletts
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer a.d.Muehle
- 4 EL Olivenoel
- 1 EL Getr.Estragon
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Tomaten
- 1/2 Bd. Frischer Estragon
- Zitronenspalten

Zwiebeln pellen, halbieren, in Ringe schneiden. Zucchini waschen, putzen, laengs halbieren, in Dreiecke schneiden. Die Koteletts mit Zitronensaft betraefeln und mit Salz und Pfeffer wuerzen. Zwiebeln im heissen Oel glasig duensten und mit getrocknetem Estragon bestreuen. Knoblauch pellen und dazupressen.

Die Zucchinihuecke zu den Zwiebeln geben und anduensten. Tomaten waschen, Stilansaeetze entfernen und die Tomaten in Spalten schneiden. Tomaten unter das Gemuese heben, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Den Fisch auf das Gemuese legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 30 Min. garen.

Estragonblaetter von den Stengeln zupfen, unter das Gemuese heben, evtl. nachwuerzen. Das Gemuese mit dem Fisch anrichten. Zitronenspalten dazu reichen.

Pro Port. ca. 308 kcal/1288 kJ.

Stichworte

Fisch, Salzwasser, Schellfisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Salzwasser, Scholle, Zucchini

SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN

SCHOLLEN-ZUCCHINI-ROELLCHEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Zucchini
- Salz
- 1/2 Bd. Petersilie
- 4 Schollenfilets
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer; aus der Mühle
- 30 g Butter
- 125 ml Schlagsahne
- 1 EL Hellen Sossenbinder
- 40 g Roquefort; nach Belieben mehr oder weniger

Zucchini waschen und putzen, der Laenge nach 16 gleichmaessig duenne Scheiben schneiden. Scheiben mit Salz bestreuen und auf Kuechenkrepp legen. Restliche Zucchini schraeg in Streifen schneiden. Petersilie waschen, Blaettchen abzupfen.

Schollenfilets laengs halbieren, mit Zitronensaft betraeufln und pfeffern. Zucchini-scheiben trockentupfen. Filets jeweils zwischen zwei Zucchini-streifen legen, auf die obere Scheibe Petersilienblaettchen legen. Das Ganze aufrollen, mit Holzstaebchen zusammenstecken, mit einem Faden zusammenbinden.

Butter zerlassen, die Roellchen 5 Min. anduensten, Zucchini-streifen zugeben, 10 Min. garen. Rouladen herausnehmen, warm halten. Sahne zum Gemuese geben, aufkochen lassen, mit Sossenbinder andicken, Kaese zerbroeckeln, unterheben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Stichworte

Fisch, Salzwasser, Scholle, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Salzwasser, Zucchini

FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT

FISCHSPIESSE AUF ROHEM ZUCCHINISALAT

Für 1 Rezept

Zutaten

- 2 Zucchini
- 1/2 Zitrone; den Saft
- 80 ml Gemuesebruehe
- 6 EL Olivenoel
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 Schalotten
- 5 Eingelegte Sardellenfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kapern
- 1 EL Korinthen
- 3 Rosmarinzweige
- 3 Thymianzweige
- 40 ml Dessertwein
- 150 g Rotbarschfilet
- 150 g Seeteufelfilet
- 150 g Rotbarbenfilet (mit Haut)
- 350 g Kirschtomaten

1. Die Zucchini putzen, ein Drittel eines Zucchino der Laenge nach halbieren und quer in 1/2 cm dicke Stuecke schneiden. Die restlichen Zucchini schraeg in hauchduenne Scheiben schneiden.
2. Den Zitronensaft und die Bruehe verruehren, 4 EL Oel nach und nach unterschlagen. Die Zitronenvinaigrette mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker wuerzen.
3. Die Schalotten schaelen und fein schneiden. Sardellen quer in Streifen schneiden, 1 Knoblauchzehe schaelen. Mit Kapern, Korinthen und je 1 Rosmarin- und Thymianzweig etwa 15 Minuten in den Wein einlegen. Kraeuter und Knoblauch entfernen, den Wein mit der Vinaigrette zu einer Marinade verruehren.
4. Fischfilets in 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Mit den Kirschtomaten und den Zucchinihuecken abwechselnd auf Spiesse stecken. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.
5. Spiesse mit uebrigem ungeschaeltem Knoblauch und den restlichen Kraeuterzweigen in einer Pflanne im restlichen Olivenoel in 3 bis 4 Minuten rundherum sanft braten.
6. Die rohen Zucchinihueben auf Tellern anrichten, die Spiesse darauf legen und die Marinade darueber traueufeln.

Stichworte

Fisch, Salzwasser, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fisch, Süsswasser, Zucchini

ZANDER AUF ZUCCHININUDELN

ZANDER AUF ZUCCHININUDELN

Für 6 Portionen

Zutaten

- 3 Zucchini (a 200 g)
- 60 g Schalotten
- 50 g Butter
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml Gemuesefond
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 12 Zanderfilets; a 60 g kuechenfertig
- 50 g Mehl
- 4 EL Olivenoel
- Basilikumblaetter; zum Garnieren

! Ganz einfach, Raffiniert

1. Zucchini waschen, putzen, zuerst laengs in 3 mm duenne Scheiben (Aufschnittmaschine). dann laengs in 3 mm duenne Streifen schneiden. Schalotten pellen und fein wuerfeln.

2. Butter in einer grossen, beschichteten Pfanne schmelzen. Schalotten darin glasig duensten. Sahne und Gemuesefond zugliessen und in 5 Minuten offen um 1/3 einkochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. Die Zucchini 2-3 Minuten darin ziehen lassen und beiseite stellen.

3. Zanderfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer wuerzen und im Mehl wenden. Olivenoel in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets zuerst bei starker Hitze auf der Hautseite 2 Minuten anbraten. Die Hitze zurueckschalten, die Filets wenden und in 3-4 Minuten offen gar ziehen lassen.

4. Inzwischen die Zucchininudeln wieder erwaermen. Zucchininudeln und Zanderfilets auf vorgewaermten Tellern anrichten, mit Basilikumblaettern garnieren und servieren.

Fischgang zum Rehruecken-Weihnachstmenue

Stichworte

Fisch, Suesswasser, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Kalb, Gemuese, Wok

GEWOKTES ZUCCHINI-PAPRIKAGEMUESE MIT KALBFLEISCH

GEWOKTES ZUCCHINI-PAPRIKAGEMUESE MIT KALBFLEISCH

Für 1 Rezept

Zutaten

- 120 g *Basmatireis*
- 1/2 TL *Butter*
- 1 *Zucchini*
- 1 *Rote Zwiebel*
- 3 *Paprikaschoten; rot gelb, gruen*
- 1 *Fruehlingslauch*
- 320 g *Kalbfleisch; Oberschale*
- *Salz, Pfeffer*
- 1 EL *Sesamoel*
- 1 *Knoblauchzehe*
- 1 cm *Ingwer*
- 1 EL *Sesamsaat*
- 2 EL *Sojasauce*
- *Chili aus der Muehle*

So wird's gemacht: Reis in Salzwasser bissfest kochen, in wenig zerschmolzener Butter anschwenken. Zucchini zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden Kalbfleisch in Streifen schnetzeln. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Das Sesamoel in einem Wok erhitzen. Knoblauch und Ingwer in duenne Streifen schneiden und im Wok anroesten. Zucchini, Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Paprikaschoten dazugeben und mitbraten. Das Kalbfleisch zufuegen und unter Ruehren rundherum gut anbraten. Sesam und Sojasauce dazugeben und das Ganze einige Minuten fertig garen.

Zum Schluss mit Jodsalz, Pfeffer und Chili aus der Muehle abschmecken. Den Basmatireis ringfoermig auf Tellern anrichten. Das Wokgericht in den Reisinger füllen und servieren.

Stichworte

Fleisch, Gemuese, Kalb, Wok

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Kalb, Gemuese, Zucchini, Mais

KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-MAIS-GEMUESE

KALBSHAXEN MIT ZUCCHINI-MAIS-GEMUESE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *4 Kalbshaxenscheiben (je ca. 300 g)*
- *3 EL Oel*
- *300 ml Bruehe*
- *300 g Zucchini*
- *Salz, Pfeffer*
- *2 EL Helles Sossenbindemittel*
- *2 Dos. Mais; (je 340 g)*
- *1 Bd. Schnittlauch*

Kalbshaxenscheiben waschen, trockentupfen, die Haut etwas einritzen, salzen, pfeffern, in einem Braeter in Oel rundherum kraeftig anbraten. Die Bruehe zugliessen und das Fleisch geschlossen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 45 Min. (Gas 3, Umluft 55 Min. bei 200 Grad) garen.

Die Zucchini waschen, putzen, halbieren, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kalbshaxenscheiben aus dem Braeter nehmen, warm stellen. Sauce mit Salz, Pfeffer wuerzen, helles Sossenbindemittel zufuegen, aufkochen lassen, Zucchini und den Dosenmais zugeben. Fleisch dazugeben, alles offen im Backofen bei gleicher Hitze 15 Min. weitergaren. Inzwischen den Schnittlauch in Roellchen schneiden und ueber das Gericht streuen.

Pro Portion ca. 458 kcal/1919 kJ.

Stichworte

Fleisch, Gemuese, Kalb, Mais, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Kalb, Italien

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA MIT ZUCCHINI

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA MIT ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 Kalbsschnitzel 4 mm dick geschnitten
- Zitronensaft
- 4 Scheib. Parmaschinken duenn geschnitten
- 8 Salbeiblaetter
- 3 EL (-4) Butter
- 125 ml Weisswein
- Salz, Pfeffer

FUER DIE BEILAGE

- 2 Groessere, feste Zucchini
- Gutes Olivenoel
- Butter
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone; den Saft

Die Kalbsschnitzel - sie sollen wirklich ganz duenn geschnitten sein auf einem grossen Brett ausbreiten, mit Kuechenkrepp trockentupfen und mit ein paar Tropfen Zitronensaft betraeufln. Jeweils eine Schnitzelhaelfte bis zur Mitte mit je 1 Scheibe Parmaschinken und 1 bis 1 1/2 (je nach Groesse) Salbeiblaettern belegen, etwas Pfeffer darueber mahlen, umklappen und mit einem Zahnstocher fixieren. Ausssen etwas pfeffern, ganz wenig salzen (der Schinken wuerzt von innen).

Etwas Butter erhitzen und die Saltimbocca auf jeder Seite etwa 1 Minute scharf anbraten, dann herausnehmen und warm stellen (oder in Alufolie verpacken), damit sie etwas nachziehen.

Das Bratfett abgiessen, etwas Wein in die Pflanne giessen und den Bratensatz auf dem Pfannenboden unter Ruehren loskochen, anschliessend mit einem Stueck frischer Butter verfeinern. Die knappe Sauce noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Saltimbocca kurz in der Sauce schwenken, bis sie wieder heiss sind.

Fuer das ZucchiniGemuese die Zucchini waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. In einer Mischung aus Olivenoel, Butter und durchgepresstem Knoblauch auf beiden Seiten kurz anbraten, sie sollen noch Biss haben. Pfeffer. Kurz vor dem Herausnehmen salzen und mit etwas Zitronensaft betraeufln.

Tipps:

Thomas Reiter nimmt eher mehr als weniger Salbei, denn Salbei soll ein langes Leben verheissen. Die Weisen der Schule von Salerno schrieben ums Jahr 1000 n. Chr.: "Wie kann sterben ein Mensch, dem Salbei spriesset im Garten?".

Stichworte

Fleisch, Italien, Kalb

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Kalb, Zucchini, Blueten

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT BRUSCHETTA UND BLUETENSALAT

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT BRUSCHETTA UND BLUETENSALAT

Für 2 Portionen

Zutaten

- 6 Zucchini**blueten**
- 100 g Kalbs**bries**
- 100 g Hack**fleisch vom Kalb**
- 125 ml S**ahne**
- 1 E**i**
- 1/2 Z**wiebel**
- 1 N**elke**
- 1 Lorbeer**blatt**
- Verschiedene Blattsalate nach Saison

BLUETEN SOVIEL MAN MAG

- Schnitt**lauch-, Klee-, Gaensebluemchen-**
- Ringelblume-, Sa**ibel-, Thymianblueten**

AUSSERDEM

- 1 Ciabata (*ital. Brot*)
- 2 Schalotten; feingeschnitten
- 1 Knoblauchzehe feingeschnitten
- 2 Tomaten
- 2 TL Basilikum, feingeschnitten
- 1 TL Petersilie, feingeschnitten
- 1 EL Balsamicoessig
- 2 EL Gemuesebruehe
- Olivenoel
- Salz und Pfeffer
- 1 Schuss Muskat

Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelke spicken. Kalbsbries enthaeuten, waessern und in Salzwasser mit gespickter Zwiebel ca. 20 Minuten pochieren. Anschliessend das Bries feinschneiden. Das Hackfleisch in eine Schuessel geben und mit Ei, Sahne und Muskat gut vermengen. Das gehackte Bries daruntermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Masse in die Zucchini**blueten** fuellen und diese in dem Brieswasser ca. 15 Minuten pochieren.

Den Salat putzen und waschen. Aus etwas Schalotte, etwas Basilikum, Petersilie, Essig, Gemuesebruehe, Olivenoel und Pfeffer eine Vinaigrette mischen, den Salat damit anmachen und mit den Blueten bestreuen.

Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenoel roesten. Tomaten enthaeuten und entkernen und in Wuerfelchen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenoel Schalotten, Knoblauch, Tomatenwuerfel und Basilikum anschwitzen. Mit Pfeffer und Salz wuerzen und auf die geroesteten Brotscheiben streichen.

Die gefuellten Zucchini**blueten** mit Bluetensalat und dem Bruschetta- Brot anrichten.

Buchtip: Kochen mit Blueten und Essenzen von Kristiane Mueller-Urban, erschienen im Falken Verlag, ISBN: 3-8068-7375-5.

Stichworte

Blueten, Fleisch, Kalb, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Lamm

LAMM-ZUCCHINILAIBCHEN MIT SAFRAN-KNOBLAUCHSAUCE

LAMMKOTELETTS AUF ZUCCHINI-PAPRIKA-GEMUESE MIT ROSMAR ...

LAMM-ZUCCHINILAIBCHEN MIT SAFRAN-KNOBLAUCHSAUCE

Für 4 Personen

FUER DIE LAIBCHEN

- 600 g Faschiertes Lammfleisch (aus der Schulter)
- 1 EL (-2) Semmelbroesel; ca.
- 2 Altbackene Semmeln
- 200 ml Milch
- 100 g Edamer
- 2 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Schalotten; fein gewuerfelt
- 1 EL Schwarze Oliven; gehackt und entkernt
- 2 klein. Zucchini
- 1 EL Gehackter Rosmarin
- 1 EL Gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Olivenoel zum Braten

FUER DIE SAUCE

- 1/2 TL Safranfaeden
- 1 EL Sauerrahm
- 1 EL QimiQ
- 1/2 Zitronen, den Saft
- 2 Gepresste Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

- Blattsalate (z. B. Chicoree,
- Eichblatt, Lollo Rosso)
- Kirschtomaten

ZUM MARINIEREN

- Olivenoel
- Weissweinessig
- Salz, Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin

Die in der Milch eingeweichten und entrindeten Semmeln gut ausdruecken und in einer Schuessel mit Semmelbroesel, dem Fleisch, den verquirlten Eiern und den Oliven gut vermischen.

In einer kleinen Pfanne die fein geschnittenen Schalotten glasig anschwitzen. Kraeuter kurz mitschwitzen und etwas abkuehlen lassen, dann unter die Fleischmasse mengen. Edamer-Kaese und Zucchini in 1/2 cm-Wuerfel schneiden und ebenfalls zur Masse geben. Mit Salz, Pfeffer und der gepressten Knoblauchzehe wuerzen.

In einer Pfanne Olivenoel erhitzen, aus der Masse kleine, runde Laibchen formen und in Oel auf beiden Seiten etwa 5 Minuten braten.

Fuer die Sauce Safranfaeden in einem Teeloeffel Wasser einweichen und mit den uebrigen Zutaten verruehren. Die Laibchen mit den marinierten Blattsalaten und der Sauce auf Tellern anrichten und mit Rosmarin und Kirschtomaten garnieren.

Alois Mattersberger am 28. Maerz 2001

Stichworte

Fleisch, Lamm

Titel - Rubrik - Stichworte

LAMMKOTELETTS AUF ZUCCHINI-PAPRIKA-GEMUESE MIT ROSMAR

...

Für 2 Personen

Zutaten

- 6 Lammkoteletts
- 1 TL Rapsoel
- 1 Zucchini
- 2 Paprika; rot und gelb
- 1 Fruehlingszwiebel
- 1 TL Rapsoel
- 125 ml Kalbs- oder Gefluegelfond
- 30 ml Rotwein
- 1 Rosmarinzweig; oder Thymian
- 4 EL Tomatensaft
- Salz, Pfeffer

Vorbereitung:

Lammkoteletts mit Pfeffer wuerzen und mit Oel einpinseln. Zucchini putzen, waschen, eventuell halbieren und in schraege Scheibchen schneiden. Paprikaschoten halbieren, Kernhaus entfernen und die Schoten in Stuecke oder Streifen zerteilen. Fruehlingszwiebel waschen, in schraege Stuecke schneiden.

Zubereitung:

Lammkoteletts in eine bereits heisse beschichtete Pfanne geben und beidseitig kurz saftig anbraten. Rapsoel erhitzen, Schoten und Zucchini zugeben und kurz anbraten. Die Fruehlingszwiebel kommt dazu und mit Fond wird abgeloescht. Das Gemuese mit Rotwein, Rosmarinnadeln und Tomatensaft verfeinern, eventuell auch mit etwas Knoblauch und mit Jodsaltz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Gemuese auf Tellern verteilen, Lammkoteletts darauf setzen und mit Thymian oder Rosmarin ausgamieren. Dazu Ciabattabrot reichen.

Stichworte

Fleisch, Lamm

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Lamm, Feige, Zucchini

LAMMKOTELETTS MIT FEIGEN UND ZUCCHINIGEMUESE

LAMMKOTELETTS MIT FEIGEN UND ZUCCHINIGEMUESE

Für 2 Portionen

Zutaten

- 4 klein. Lammkoteletts
- 2 Schalotten; feingehackt
- 1 Knoblauchzehe; feingehackt
- 2 Feigen
- 1 Zweig Rosmarin; feingehackt
- 1 EL Kleine Weintrauben
- 2 EL Rotwein
- 1 EL Olivenoel
- 1 TL Butter
- Salz, Pfeffer

Die Lammkoteletts mit Pfeffer und Salz wuerzen und in einer Pfanne mit Olivenoel von beiden Seiten jeweils 4 Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 80 Grad warmhalten.

Die Feigen in Scheiben schneiden. In der Fleischpfanne die Schalotten, Knoblauch und Feigenscheiben anschwitzen. Trauben und Rosmarin zugeben. Mit Rotwein abloeschen. Den Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Butter binden. Die Lammkoteletts mit der Feigensosse und dem Zucchini gratin anrichten.

Stichworte

Feige, Fleisch, Lamm, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Lamm, Tomate, Zucchini

LAMMTOPF MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

LAMMTOPF MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Lammschulter
- 1 g Zwiebel; fein gehackt
- 1/4 l Fleischbrühe
- 1 g Dose geschälte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 EL Curry
- 3 Knoblauchzehen
- 350 g Zucchini
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Zweig Thymian

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch portionsweise sehr kräftig anbraten.

Salzen und mit Curry bestäuben. Die Zwiebelwürfel untermischen, mit Brühe aufgiessen und die Tomaten samt Saft hinzufügen. Aufkochen und 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Inzwischen die Zucchini waschen, vom Stengelansatz befreien und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in den Eintopf drücken. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, Thymian hinzufügen. Die Zuchinischeiben 8 Minuten vor Garzeitende untermischen. Abschmecken, falls nötig, nachwürzen.

Stichworte

Fleisch, Lamm, Tomate, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Rind, Salat, Rucola, Schnell

RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON-ZUCCHINISALAT

RUMPSTEAKS MIT WARMEM CHAMPIGNON-ZUCCHINISALAT

Für 2 Portionen

Zutaten

- 50 g Getrocknete Tomaten in Öl
- 200 g Champignons
- 220 g Zucchini
- 2 Rumpsteaks a etwa 150 g
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Butterschmalz
- Salz
- 2 EL Balsamessig
- Zucker
- 1 Bd. Rauke

Den Backofen auf 100 Grad, Umluft 75 Grad, Gas Stufe 1 vorheizen. Die Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen (Öl aufheben). Die Champignons putzen und vierteln. Zucchini putzen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Die Tomaten in Streifen schneiden. Die Rumpsteaks trockentupfen und pfeffern. Im heißen Butterschmalz auf jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, fest in Alufolie wickeln und im Backofen warm halten.

Champignons, Zucchini-scheiben und Tomaten in die Pfanne geben, anbraten, salzen und pfeffern. Alles in der geschlossenen Pfanne drei Minuten dünsten. Essig zufügen und mit einer Prise Zucker würzen. Das Tomatenöl zugeben und alles in eine Schüssel geben. Die Rauke abspülen, trockenschütteln und in grobe Stücke schneiden. Unter das Gemüse heben. Steaks salzen und zum Gemüse servieren.

Dazu: Baguette

Naehwerte: pro Portion ca. 300 Kalorien, 15 g Fett

Stichworte

Fleisch, Rind, Rucola, Salat, Schnell

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Rind, Zucchini

HUFTSTEAK MIT ZUCCHINI-"BLUETEN"

HUFTSTEAK MIT ZUCCHINI-"BLUETEN"

Für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 1 mittl. Tomate
- 3 EL Oel
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 4 EL Mittelalter Gouda-Kaese; gerieben
- 8 Scheib. Baguette
- 40 g Kraeuterbutter
- 4 Huftsteaks a ca. 150 g
- 4 EL Chili-Sauce Glas
- Gruener Pfeffer; nach Belieben
- Petersilie zum Garnieren

1. Zucchini und Tomate waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Oel auf ein Backblech streichen. Aus den Zucchinischeiben 4 "Blueten" auf das Blech legen. In die Mitte je 1 Tomatenscheibe legen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.

2. Alles mit Kaese bestreuen. Baguette mit Kraeuterbutter bestreichen, mit auf das Blech legen. Im heissen Backofen E-Herd: 200 Grad / Umluft: 180 Grad / Gas: Stufe 3 ca. 8 Minuten backen.

3. Fleisch waschen und trockentupfen. 2 EL Oel in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.

4. Steaks, Brot und "Zucchini-Blueten" auf Tellern anrichten. Chili- Sauce dazugeben. Nach Belieben mit gruenem Pfeffer und Petersilie garnieren.

: Zubereitungszeit ca. 30 Minuten. : Pro Portion ca. 400 kcal 16 g Eiweiss 38 g Fett 38 g Kohlenhydrate

Stichworte

Fleisch, Rind, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Rind, Zucchini, Mikrowelle

SCHMORBRATEN MIT ZUCCHINI - MIKROWELLE

SCHMORBRATEN MIT ZUCCHINI - MIKROWELLE

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Schmorbraten aus der Keule
- 2 EL Worcestershire-Sosse
- 1 Dos. Champignoncremesuppe 400 ml
- 1 Knoblauchzehe; zerdrueckt
- 1 Zwiebel; gewuerfelt
- 500 g Zucchini; in etwa 4 cm langen Streifen
- 400 g Tomaten aus der Dose; gewuerfelt
- 1 EL Oliven
- Salz, Pfeffer

Das Zucchini-Gemuese mit seinem gurkenaehnlichen, doch festen Fleisch und der leicht herben Geschmacksnote verbindet sich harmonisch mit dem Eigengeschmack des wunderbar saftigen Rinderbratens.

Den Braten mit einer Tranchiergabel mehrfach einstechen und mit Worcestershire-Sosse bestreichen.

Die Champignoncremesuppe in einer grossen Schuessel 3-4 Min. bei 100% erhitzen. Fleisch darin wenden, restliche WorcestershireSosse, Gewuerze, Knoblauch und Zwiebel dazugeben. Zugedeckt 45-50 Min. bei 30%, schmoren. Braten zweimal wenden. 10-15 Min. stehen lassen.

Die Zucchini in einer anderen Schuessel mit dem Oel und den Tomatenwuerfeln zugedeckt 8-10 Min. bei 100% garen, dabei nach der Haelfte der Zeit umrehren.

Das Fleisch aufschneiden. Die Zucchini in die Sosse geben und mit dem Schmorbraten servieren.

Stehzeit: 10-15 Min.

Stichworte

Fleisch, Mikrowelle, Rind, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Rind, Zucchini, Mozzarella

RINDERFILET AUF ZUCCHINISCHEIBEN AN SALATBOUQUET

RINDERFILET AUF ZUCCHINISCHEIBEN AN SALATBOUQUET

Für 2 Portionen

Zutaten

- 360 g Rinderfilet
- 200 g Zucchini
- 1 TL Butterschmalz
- Jodsalz
- Pfeffer aus der Muehle
- 120 g Mozzarella
- 80 g Rote Bete
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Keimoel
- Salate der Saison

Zucchini und Rinderfilet in Scheiben schneiden, mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen, in Butterschmalz beiseitig braten. Salate im Kraeuterdressing anrichten, Filet auf Zucchini-scheiben dazugeben. Auf das Rinderfilet Mozzarellascheiben und frisch geraspelte Rote Bete geben. Mit Balsamico und Keimoel betraeufln und servieren.

Stichworte

Fleisch, Mozzarella, Rind, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Schwein

SCHWEINEGESCHNETZELTES MIT ZUCCHINI

SCHWEINEGESCHNETZELTES MIT ZUCCHINI

Für 2 Portionen

Zutaten

- 300 g Schweineschnitzelfleisch
- 1 Zucchini a 260 g
- 2 TL Butterschmalz
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Rote Chilischote
- 1/4 l Trockener Sherry oder Bruehe
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Creme fraiche
- 1 EL Heller Sossenbinder
- 1/2 Limette
- 2 Staengel Glatte Petersilie

Schnitzelfleisch abspuelen, trockentupfen und quer in Streifen schneiden. Zucchini abspuelen, putzen und in Scheiben schneiden. Fleisch in einer grossen Pfanne im heissen Butterschmalz anbraten. Zucchini, gehackten Knoblauch und in feine Ringe geschnittene Chilischote zugeben und kurz mitbraten. Sherry oder Bruehe zugeben. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Erst die Creme fraiche, dann den Sossenbinder unterruehren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Limettenschale und -saft abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Naehrwerte: pro Portion ca. 480 Kalorien, 15 g Fett

Stichworte

Fleisch, Schwein

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Schwein, Gemuese

GULASCH MIT MAIS UND ZUCCHINI

GULASCH MIT MAIS UND ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- 2 mittl. Zwiebeln
- 2 EL Oel
- 600 g Schweinegulasch
- Salz, Pfeffer weiss
- 125 ml Trockener Weisswein oder klare Bruehe
- 2 mittl. Zucchini
- 425 ml Dose Mais
- 1 Toepfchen frischer oder
- 1 TL Getrockneter Thymian
- 200 g Schlagsahne
- 1 EL Speisestaerke
- 1 TL (-2) Zitronensaft

1. Zwiebeln schaelen und wuerfeln. Oel in einem grossen Topf erhitzen. Fleisch darin portionsweise unter Wenden kraeftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Fleisch herausnehmen und beiseite legen. Zwiebelwuerfel im Bratfett glasig duensten. Fleisch wieder zugeben. Nach und nach knapp 3/4 l heisses Wasser und Wein oder Bruehe zugiessen. Alles einmal aufkochen und das Gulasch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde schmoren lassen.
2. Zucchini putzen, waschen und grosse Zucchini der Laenge nach halbieren. Zucchini in Scheiben schneiden. Mais auf einem Sieb kalt abspuelen und abtropfen lassen. Frischen Thymian waschen, trockenschuetteln und, bis auf etwas zum Garnieren, die Blaettchen von den Stielen zupfen.
3. Zucinischeiben, Maiskoerner und Thymian nach ca. 45 Minuten Garzeit zum Fleisch geben. Untermischen und alles weitergaren.
4. Sahne und Speisestaerke verruehren. Unter Ruehren in das Gulasch giessen und die Sosse kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gulasch in einer Schuessel anrichten. Mit Thymian garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Stichworte	Fleisch, Gemuese, Schwein
Titel - Rubrik - Stichworte	

Fleisch, Schwein, Roemertopf

SCHWEINELENDCHEN AUF KARTOFFEL-ZUCCHINI-GEMUESE IN MA ...

SCHWEINELENDCHEN AUF KARTOFFEL-ZUCCHINI-GEMUESE IN MA ...

Für 2 Personen

Zutaten

- 1 *Schweinelende*
- 1/2 *Gelbe Zucchini*
- 1/2 *Gruene Zucchini*
- 2 *Kartoffeln*
- 1/2 *Schalotte; fein geschnitten*
- 2 *Knoblauchzehen*
- 250 ml *Gemuesebruehe*
- 100 g *Manchego; gerieben*
- 1/2 *EL Honig*
- 2 *EL Kraeuter; fein geschnitten*
- 2 *Scheib. Weissbrot*
- *Olivenoel zum Anbraten*
- *Salz, Pfeffer*

Kartoffeln schaelen und hobeln. Zucchini ebenfalls hobeln. Die Tonpfanne mit etwas Olivenoel auf den Herd stellen und das Schweinelendchen darin von allen Seiten kurz anbraten und wieder herausnehmen. Dann das Brot in der Pfanne roesten und wieder herausnehmen.

Die Schalottenwuerfel in dem Bratoel glasig duensten, die ganzen Knoblauchzehen, das gehobelte Gemuese und die Kartoffeln zugeben und gut durchroesten.

Dann den Honig unterruehren und mit Gemuesebruehe abloeschen. Das Brot auf das Gemuese legen, die Lendchen in Scheiben schneiden, darueber legen. Mit Salz und Pfeffer wuerzen und mit den Kraeutern bestreuen.

Zum Schluss den geriebenen Manchego darueber geben und 10 Minuten im 200 Grad heissen Ofen gratinieren. Mit frischem Brot servieren.

Stichworte

Fleisch, Roemertopf, Schwein

Titel - Rubrik - Stichworte

Fleisch, Schwein, Zucchini

SCHWEINEFILET AUF ZUCCHINI

SCHWEINEFILET AUF ZUCCHINI

Für 3 Portionen

Zutaten

- 1 Schweinefilet
- 600 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Becher Creme fraiche
- Frisches Basilikum
- 100 g Schafskaese

Das Schweinefilet im Ganzen anbraten und mit Salz und Pfeffer wuerzen. In Alufolie ein paar Minuten ruhen lassen und anschliessend auf daumendicke Scheiben schneiden.

Die Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen abtropfen lassen. Im Bratensatz des Filets die Zwiebeln glasig duensten und mit der Creme fraiche den Bratensatz loesen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Die Zucchini in eine ofenfeste Form geben, das Schweinefilet darauflegen, mit je einem Blatt Basilikum und einem Stueckchen Schafkaese belegen. Die Sosse darueberglessen und im Ofen bei 200 Grad ueberbacken.

Stichworte

Fleisch, Schwein, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Ente, Zucchini, Reis

GLACIERTE ENTE AUF ZITRONENGRASSPIESS MIT ZUCCHINITEMPURA

GLACIERTE ENTE AUF ZITRONENGRASSPIESS MIT ZUCCHINITEMPURA

Für 2 Personen

Zutaten

- 2 Entenbrueste; a ca. 160 g
- 3 Knoblauchzehen; gequetscht
- 2 EL Honig
- 1 Zucchini
- 1 Eiweiss; (S)
- 1 TL Ingwer; frisch gerieben

AUS DEM ASIA-LADEN

- 6 Stangen Zitronengras
- 100 ml Chinesische Hoisin-Sauce
- 100 ml Soja-Sauce
- 20 ml Sesamoel
- 20 ml Reiswein; ca.
- 1 TL Chinagewuerz
- 3 EL Tempura-Mehl
- 100 g Basmati-Reis

AUSSERDEN

- Frittierfett
- Salz, Pfeffer

Den Reis nach Packungsangabe kochen. Die Entenbrueste in 3 gleich grosse Stuecke schneiden und auf die Zitronengrassaengel spiessen. Knoblauch, Hoisin Sauce, Soja Sauce, Sesamoel, Reiswein, Ingwer, Honig und Chinagewuerz zu einer Marinade mischen.

Die Entenbruststuecke salzen und pfeffern und in einer Pfanne (mit feuerfestem Griff) von beiden Seiten kross anbraten.

Anschliessend mit der Marinade einstreichen, in den Ofen geben und bei 200 Grad Oberhitze ca. 10 Minuten garen. Dabei alle zwei Minuten mit der Marinade bepinseln oder mit einem Loeffel uebergiessen. Das Tempuramehl mit etwas Wasser und Eiweiss vermischen und darin die in Scheiben geschnittenen Zucchini wenden. Diese im heissen Oel frittieren. Ente mit Reis und Zucchini-Tempura anrichten.

Den Bratenfond in der Pfanne mit soviel Reiswein abloeschen, dass eine saemige Sauce entsteht.

Diese passieren und ueber die Entenbrueste traefeln.

Stichworte

Ente, Gefluegel, Reis, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Gemuese, Zucchini, Indisch

ZUCCHINI INDISCH MIT HAEHNCHENSCHLEGELN

ZUCCHINI INDISCH MIT HAEHNCHENSCHLEGELN

Für 2 Portionen

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 2 Haehnchenschlegel
- 1 Frische Chilischote fein geschnitten
- 1 TL Geriebener Ingwer
- 2 Schalotten; fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe; fein geschnitten
- 1/4 l Gemuesebruehe
- 1 TL Mehl
- 1 Getrocknete Chilischote; fein geschnitten
- 1 TL Kreuzkuemmel
- 1 TL Koriander
- 1/2 TL Kurkuma (Geldwurz)
- 1/2 TL Kardamom
- Salz, Pfeffer
- Speiseoel zum Anbraten

Die Haehnchenschlegel am oberen Knochen entbeinen. Die Fleischinnenseite (wo der Knochen war) salzen und pfeffern und mit Ingwer einreiben. Frischen Chili dazugeben und die Oeffnung zudruecken. Den Haehnchenschlegel ebenfalls von aussen salzen und pfeffern und in einer feuerfesten Pfanne mit etwas Oel von allen Seiten kurz anbraten, dann bei 180 Grad ca. 10 Minuten im Ofen weiterbraten.

Aus Kreuzkuemmel, Kurkuma, Koriander, Kardamom, und getrockneter Chilischote ein Curry herstellen. Dazu die oben genannten Gewuerze in einen Moerser geben und gut zerstoessen.

Die Zucchini schaelen und der Laenge nach vierteln, grosse Kerne mit einem Loeffel abstreifen und Zucchini in zentimetergrosse Wuерfelchen schneiden.

Schalotten in Oel anschwitzen, Knoblauch und Zucchiniwuерfel zugeben und kurz anbraten. Dann mit Mehl bestaeuben und mit der Bruehe uebergiessen. Bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten koecheln lassen. Dann den Deckel wieder abnehmen, die entstandene Fluessigkeit einkochen lassen und 1 EL des selbstgemachten Currys darueber streuen. Mit Salz abschmecken. ZucchiniGemuese mit Haehnchenschlegeln anrichten.

Stichworte

Gefluegel, Gemuese, Haehnchen, Indisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Lowfat

SALBEIHAEHNCHEN MIT TOMATEN-ZUCCHINI-GEMUESE - LOWFAT

SALBEIHAEHNCHEN MIT TOMATEN-ZUCCHINI-GEMUESE - LOWFAT

Für 1 Rezept

Zutaten

- 3 Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 Haehnchenkeule
- Salz, Cayennepfeffer
- 4 Salbeiblaetter
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Rosmarin
- Frisch gemahlener Pfeffer
- klein. Abgerieb. Zitronenschale

1. Kartoffeln gut abspuelen und weichkochen. Die Zucchini im Ganzen zugeben und etwa 7 Minuten mitkochen, herausnehmen. Kartoffeln abgiessen und pellen.

2. Inzwischen die Haehnchenkeule im Gelenk halbieren. Die Haut etwas abloesen und Salz, Cayennepfeffer und Salbeiblaetter zwischen Haut und Fleisch geben. Die Keule in eine kalte Pfanne legen, zwei Essloeffel Wasser zugeben und zugedeckt unter haeufigem Wenden bei mittlerer Hitze braten.

3. Zucchini, Tomaten und Knoblauch in Scheiben schneiden. Mit Salz und Rosmarin wuerzen.

4. Nach etwa 18 Minuten Bratzeit das Fett aus der Pfanne abgiessen. Gemuese und Knoblauch mit zwei Essloeffel Wasser zur Keule geben und zugedeckt weitere 5 Minuten braten. Zwischendurch wenden.

5. Haehnchenkeule, Gemuese und Kartoffeln anrichten. Drei bis vier Essloeffel Wasser in die Pfanne geben, unter Ruehren den Bratsatz loesen, mit Pfeffer und Zitronenschale wuerzen und die Sosse ueber das Fleisch giessen.

Naehrwerte: 15 g Fett, 3,5 BE

Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Lowfat

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Sardelle, Zucchini

HAEHNCHENBRUST MIT SARDELLEN AUF WARMEM ZUCCHINISALAT

HAEHNCHENBRUST MIT SARDELLEN AUF WARMEM ZUCCHINISALAT

Für 2 Portionen

Zutaten

- *2 Hähnchenbrüste*
- *10 Sardellenfilets*
- *1 Zucchini*
- *Balsamico-Essig*
- *Olivenöl*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 EL Gehackte Petersilie*
- *Butter zum Anbraten*

Hähnchenbrüste enthauten und von Sehnen befreien. Mit Hilfe eines feinen, spitzen Messers in gleichen Abständen feine schräge Schlitz stechen. Die Sardellen längs halbieren und vorsichtig in die Schlitz stecken. Leicht pfeffern.

Die Zucchini in gleich dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl kurz anbraten bis sie auf beiden Seiten ein bisschen Farbe angenommen haben. In einem Teller mit etwas Olivenöl, Balsamessig, Salz und Pfeffer anmachen. Einige Minuten ziehen lassen und warmstellen.

Hähnchenbrüste in Butter langsam anbraten und auf dem Zucchini Salat anrichten. Gehackte Petersilie darüber streuen.

Stichworte

Geflügel, Hähnchen, Sardelle, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Zucchini

HAEHNCHEN-CORDON BLEU MIT ZUCCHINIPUFFERN

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-SPIESSE

HAEHNCHEN-CORDON BLEU MIT ZUCCHINIPUFFERN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 4 Stueck Haehnchen-Cordon bleu
- 1 Becher Kartoffelpuffer-Teig, fuer 4 Personen
- 1 Ei; evtl.
- 250 g Zucchini
- Oel oder Butter zum Braten
- Zitrone

Kartoffelpuffer-Teig nach der Packungsbeilage anruehren, dabei evtl. ein Ei untermengen. Teig quellen lassen. Zucchini waschen, putzen und dazureiben, gruendlich untermengen. Die Haehnchen-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 Oel bei mittlerer Hitze goldene Puffer braten. Die Zucchini-Puffer gleichzeitig mit den Haehnchen- Cordon bleus anrichten, mit Zitronen garnieren.

Beilage: gemischter Salat

Hinweis: Die Angabe zu den Naehrwerten (kcal) bezieht sich nur auf das Haehnhengericht, d.h. sie versteht sich ohne Beilage!

Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-SPIESSE

Für 8 Spiesse

Zutaten

- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Trockener Sherry
- 3 Zucchini
- 5 EL Kokosraspel
- 1 groß. Banane
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL Milch
- 200 g Creme fraiche
- Cayennepfeffer
- Salz
- 8 Holzspiesse
- Öl; zum Bepinseln & Braten

Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen und trockentupfen. In 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Sojasauce mit Sherry verrühren, Hähnchenbrust darin einlegen, beiseite stellen.

Zucchini waschen, trockenreiben und putzen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Banane schälen, sehr klein würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Mit 4 EL Kokosraspeln und Milch unter die Creme fraiche rühren, mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. In ein Schälchen geben und mit übrigen Kokosraspeln bestreuen.

Spiesse leicht einölen. Hähnchenwürfel und Zucchini abwechselnd auf die Spiesse stecken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Spiesse rundum etwa 6 Minuten braten. Je 2 Spiesse auf Teller legen, mit dem Bananen-Dip anrichten.

: Vorbereitungszeit 15 Minuten, Zubereitungszeit 10 Minuten

Stichworte

Geflügel, Hähnchen, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Zucchini, Zitrone

ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT ZUCCHINI - WOK

ZITRONEN-HAEHNCHEN MIT ZUCCHINI - WOK

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Brathaehnchen
- 1 1/2 groß. Zitronen
- 3 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer schwarz
- 1 Stueck Frischer Ingwer; etwa walnussgross
- 280 ml Huehnerbruehe
- 1 EL Brauner Zucker
- 1 TL Sesamoel
- 3 EL Oel
- 500 g Kleine Zucchini
- 1 TL Speisestaerke
- Zitronenscheiben zum Garnieren

1. Das Haehnchen in 10 Portionsstuecke zerlegen. Die Teile waschen und mit Kuechenpapier sorgfaeltig abtrocknen.
2. Die Zitronen heiss abwaschen, gruendlich abtrocknen und die Schale fein abreiben. Von der Zitronenschale 1/4 TL mit 2 EL Sojasauce, etwas Salz und Pfeffer vermischen.
3. Die Haehnchenteile damit rundherum einpinseln und im Kuehlschrank 30 Min. ziehen lassen.
4. Inzwischen den Ingwer schaelen und fein wuerfeln. Dann Saft der Zitronen auspressen und mit 1/4 l Bruehe, der uebrigen Sojasauce, dem Zucker, Sesamoel und der restlichen abgeriebenen Zitronenschale gruendlich verquirlen.
5. Das Oel stark erhitzen. Die Gefluegelteile mit der Haut nach unten hineinlegen und zunaechst 10 Min. braten.
6. Inzwischen die Zucchini waschen und putzen. Schraeg in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
7. Den Ingwer zum Haehnchen geben und 1 Min. mitbraten. Die Zucchini stuecke um die Gefluegelteile legen, die Zitronensaft- Mischung angiessen und aufkochen lassen.
8. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. schmoren lassen, dabei ab und zu wenden.
9. Die Haehnchen- und Zuchiniteile herausheben und auf einer vorgewaermten Platte anrichten. Die uebrige Bruehe mit der Staerke verquirlen, in die Sauce geben und unter Ruehren aufkochen und andicken lassen.
10. Die Sauce ueber Fleisch und Gemuese verteilen. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Dazu Reis servieren. Als Getraenk passt ein junger trockener Weisswein.

Variante: Ausserhalb der Zucchini-Saison koennen Sie Lauch oder Moehren in diesem Zitronensud garen. Wenn Sie das Gemuese weglassen moechten, garnieren Sie das Haehnchen vor dem Servieren mit frischen, kleingeschnittenen Fruehlingszwiebeln.

Pro Portion ca.: 1950 kJ/470 kcal

Stichworte

Gefluegel, Haehnchen, Zitrone, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Huhn

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-PFANNE

HAEHNCHEN-ZUCCHINI-PFANNE

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 (-6) *Haehnchenkeulen*, ca. 800 g
- *Salz, Pfeffer weiss*
- 2 EL *Oel*
- 3 *Zucchini* (ca. 600 g)
- 20 g *Frischer Ingwer*; etwa
- 2 mittl. *Zwiebeln*
- 1/2 (-1) *Rote Chilischote*
- 2 TL *Gemuesebruehe (Instant)*
- 1 *Zitrone*
- Evtl. *Petersilie*

1. Keulen waschen und trockentupfen. Am Gelenk teilen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Oel in einer Pfanne erhitzen. Keulen darin ca. 30 Minuten braten. Ab und zu wenden.

2. Zucchini putzen, waschen und in Stuecke schneiden. Ingwer und Zwiebeln schaelen. Ingwer fein wuerfeln, Zwiebeln in Spalten schneiden. Chili laengs einritzen und die Kerne entfernen. Chili waschen und in Ringe schneiden.

3. Keulen herausnehmen. Zucchini, Ingwer, Zwiebeln und Chili im Bratfett anduensten. Mit gut 1/8 l Wasser abloeschen, Bruehe einruehren und aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

4. Zitrone heiss waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Von 1 Haelfte Saft auspressen. Gemuese mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken. Keulen zulfuegen und darin erwaermen. Evtl. mit Petersilie garnieren. Dazu passt Baguette oder Reis.

Getraenk: kuehler Rosewein.

Stichworte

Geflügel, Huhn

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Perlhuhn

PERLHUHNBRUST, ZUCCHINIBLUETEN UND PAPRIKABUTTER

PERLHUHNBRUST, ZUCCHINIBLUETEN UND PAPRIKABUTTER

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Rote Paprikaschoten
- 1/4 l Trockener Weisswein
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 50 g Kalte Butter, in Floeckchen
- 120 g Spinatblätter, gewaschen
- 130 g Ricotta
- 50 g Basilikumblätter
- 3 EL Parmesan, frisch gerieben
- 3 Eier
- 8 Zucchini Blüten
- Semmelbrösel zum Panieren
- 4 Perlhuhnbrüste mit Haut (à 200 g)
- Olivenöl zum Braten und Backen

Für die Paprikabutter Paprikaschoten vierteln, entkernen, klein schneiden und in einem Mixer mit Weisswein puerieren. Anschliessend durch ein Haarsieb streichen, in einen kleinen Topf geben, auf die Hälfte einkochen, mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Vom Herd nehmen. Butterflockchen zur Bindung nach und nach mit dem Schneebesen in die Sauce rühren.

Für die Füllung der Zucchini Blüten den Spinat erst für kurze Zeit in kochendes Salzwasser geben, danach in Eiswasser abschrecken, anschliessend kräftig ausdrücken und mit Ricotta und Basilikumblättern, Parmesankäse und zwei Eiern im Blitzhacker kurz puerieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Aus den Zucchini Blüten den Stempel entfernen und die Masse zu zwei Dritteln einfüllen. Die Blüten erst in verquirltem Ei, dann in Semmelbröseln wenden.

Perlhuhnbrüste wuerzen und in einer Pfanne in Olivenöl auf beiden Seiten kräftig anbraten. Mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und im Ofen etwa fünf Minuten fertig garen.

Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, darin die Blüten goldgelb ausbacken. Auf Kuchentrepp abtropfen lassen.

Zucchini Blüten aufschneiden, anrichten, Perlhuhnbrust dazulegen, mit der Paprikabutter umgiessen.

Stichworte

Geflügel, Perlhuhn

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefluegel, Pute, Zucchini

PUTEN-ZUCCHINI-PFANNE

PUTEN-ZUCCHINI-PFANNE

Für 2 Personen

Zutaten

- 400 g Putenschnitzel
- 2 EL Butterschmalz
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 600 g Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 1/4 l Fleischbruehe
- 1 Bd. Glatte Petersilie

Die Putenschnitzel in schmale Streifen schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Putenstreifen darin portionsweise kraeftig anbraten, salzen, pfeffern, mit Muskat bestreuen und beiseite stellen. Zucchini von Staengelansatz befreien, waschen und mit dem Kuechenhobel direkt in die Pfanne in das verbliebene Bratfett hobeln. Kurz anduensten.

Knoblauchzehen schaelen, durch die Presse ueber die Zucchini druecken, mit der Fleischbruehe begiessen und aufkochen. Salzen, pfeffern und zugedeckt 5 Min. koecheln lassen. Petersilie grob hacken.

Putenstreifen unter die Zuchinischeiben heben, den ausgetretenen Fleischsaft hinzufuegen. Kurz mitschmoren. Vor dem Servieren die Petersilie unterheben.

Tipp: Anstelle der Putenschnitzel koennen Sie auch anderes Fleisch, z.B.Haehnchenbrustfilets oder Schweineschnitzel verwenden.

Stichworte

Gefluegel, Pute, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Auflauf, Tomate, Zucchini

TOMATEN-ZUCCHINI-AUFLAUF

TOMATEN-ZUCCHINI-AUFLAUF

Für 2 Portionen

Zutaten

- 400 g *Kl.feste Tomaten*
- 150 g *Rinderhackfleisch*
- 1 *Zwiebel*
- 250 g *Zucchini*
- 2 EL *Butterschmalz*
- *Salz, Pfeffer*
- 50 g *Reis*
- 1/2 EL *Mehl*
- 200 ml *Bruehe*
- 3 EL *Trockener Weisswein*
- 2 EL *Geriebener Emmentaler*

Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten blanchieren, haeuten. 2 Tomaten in Scheiben schneiden, die uebrigen hacken. Zwiebel abziehen, klein wuerfeln, in 1/2 EL Butterschmalz in der Pfanne glasig werden lassen. Hack mit anbraten, salzen, pfeffern. Gehackte Tomaten einruehren, bei starker Hitze einkochen lassen.

Zucchini waschen, putzen und klein wuerfeln, noch einige Min. mitgaren. Reis kochen, in eine Auflaufform fuellen, die Haelfte der Hackfleischmischung daraufgeben. Restliches Butterschmalz im Topf zerlassen, Mehl einruehren und goldgelb anschwitzen, mit Bruehe und Wein loeschen.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, mit einem Loeffel gleichmaessig ueber das Hackfleisch trauefeln. Das uebrige Hack, dann die restliche Sauce in die Form geben. Tomatenscheiben auf die Sauce legen, mit Kaese bestreuen. Den Auflauf in den Backofen stellen, etwa 30 Min. backen (Gas: Stufe 3).

Pro Port. ca. 430 kcal/1800 kJ

Stichworte

Auflauf, Gemuese, Tomate, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Bratling

GEMUESEPUFFER (KAROTTEN, KARTOFFELN, ZUCCHINI, FENCHEL)

ZUCCHINI-KAROTTEN-PUFFER

GEMUESEPUFFER (KAROTTEN, KARTOFFELN, ZUCCHINI, FENCHEL)

Für 1 Rezept

Zutaten

- 3 *Moehren*
- 3 *mittl. Kartoffeln*
- 1 *mittl. Zucchini*
- 1 *Fenchelknolle*
- 1 *Eigelb*
- 1 *TL Kartoffelmehl*
- *Salz, Pfeffer und Muskat*
- 1/2 *TL Cayennepfeffer*
- *Hauch Zucker*
- *Oliveoel*
- *Magerquark*
- *Zitronensaft*
- *Gehackte Petersilie*

Gemuese schaelen, beim Fenchel den Endstrunk entfernen, das Gemuese fein hacken - alles auf einer groben Reibe raspeln. Mit Eigelb, Kartoffelmehl und den Gewuerzen vermengen und sofort in einer beschichteten Pfanne in Oliveoel als Puffer knusprig ausbacken.

Den Quark mit Zitronensaft, Oliveoel und Petersilie abschmecken.

Stichworte

Bratling, Gemuese

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-KAROTTEN-PUFFER

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Karotten
- 250 g Zucchini
- 2 groß. Eier (Kl. 2 bzw. L)
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 100 ml Öl
- 250 g Sahnequark
- 100 g Creme fraiche
- 3 EL Schnittlauchröllchen
- 2 TL Zitronensaft
- Zucker
- Cayennepfeffer
- 1 EL Zitronenschale, geraspelt

Geschälte Karotten und Zucchini fein raspeln. Mit Eiern und Mehl mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Portionsweise 12 Puffer zubereiten. Dazu je 1 EL Masse in heissem Öl flach drücken und von jeder Seite 2-3 Min. braten. Fertige Puffer warm stellen.

Quark und Creme fraiche mit 2 EL Schnittlauch verrühren, mit Salz, Zitronensaft, Zucker und Cayenne würzen. Mit Zitronenschale und 1 EL Schnittlauch bestreut zu den Puffern servieren.

Pro Portion ca. 463 kcal.

Stichworte

Bratling, Gemuese

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Bratling, Zucchini

ZUCCHINIDATSCHI

ZUCCHINIDATSCHI

Für 1 Rezept

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 1 mittl. Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 70 g Feine Haferflocken
- 2 Eigelb
- 1 TL Sojasosse
- 1 TL Worcestersosse
- Pfeffer; frisch gemahlen
- 1/2 TL Salz oder Fondor

ZUM AUSBACKEN

- Kaltgepresstes Olivenoel

Aeltere Zucchini schaelen, juengere mit der Schale mittelfein raspeln. Die Zwiebel kleinschneiden, Knoblauch sehr fein hacken oder schneiden. Alles mit den uebrigen Zutaten vermengen und dann etwa handtellergrosse, duenne Datschi formen und sofort in Oelivenoel ausbacken.

Dazu passt Quark, Frischkaese oder auch Sauerkraut.

Stichworte

Bratling, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Bratling, Zucchini, Pesto

ZUCCHINI-PUFFER MIT PAPRIKA-PESTO

ZUCCHINI-PUFFER MIT PAPRIKA-PESTO

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Grundrezept Paprika-Pesto
- 1 Zwiebel
- 400 g Zucchini
- 600 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 3 mittl. Eier
- 3 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Butterschmalz zum Braten

Pesto wie im gleichnamigen Rezept beschrieben zubereiten. Zwiebel abziehen, fein reiben. Zucchini waschen. Kartoffeln waschen, schaelen. Die Haelfte der Zucchini und Kartoffeln fein, Rest grob reiben. Alles mit Eiern, Mehl, Zwiebel und Zucchini vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat wuerzen.

Butterschmalz erhitzen. Aus jeweils 1-2 EL Teig kleine Puffer backen. Puffer aus der Pfanne nehmen, mit Kuechenpapier ueberschuessiges Fett abtupfen.

Puffer zusammen mit dem Paprika-Pesto heiss servieren.

Beilage: Blattsalat; Getraenke-Tipp: Sauvignon blanc

Stichworte

Bratling, Gemuese, Pesto, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Eingelegt, Zucchini

EINGELEGTE ZUCCHINISCHEIBEN

INGELEGTE ZUCCHINISCHEIBEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- *2 Zucchini*
- *Salz*
- *1 Zitrone; den Saft*
- *1/4 l Olivenoel*
- *6 Knoblauchzehen*
- *Einige Spritzer Tabasco*

Zucchini putzen, in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, mit Zitronensaft betrauefeln. Einige Essloeffel Olivenoel in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini Scheiben nacheinander von beiden Seiten goldgelb braten.

Knoblauchzehen in duenne Scheibchen schneiden, abwechselnd mit Zucchini Scheiben im Einmachglas schichten. Restl. Zitronensaft, Tabasco, restl. Olivenoel zugeben, Glas verschliessen, kalt stellen.

Stichworte

Eingelegt, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Eintopf, Zucchini, Reis

ZUCCHINI-REIS-TOPF

ZUCCHINI-REIS-TOPF

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 30 g Margarine
- 150 g Reis
- 1 Becher Safran
- 1/4 l Gemuesebruehe
- 1/4 l Schlagsahne
- 1 Rote Paprika
- 500 g Zucchini
- Salz und Pfeffer
- 75 g Gruyere; geraspelt

Zwiebeln fein wuerfeln, in Margarine anduensten, Reis zugeben, anduensten, Safran unternuehren. Gemuesebruehe und Schlagsahne zugiesen, zugedeckt 40 Minuten garen. Paprika wuerfeln, zugeben, 10 Minuten mitgaren. Zucchini wuerfeln, zugeben, 5 Minuten mitgaren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gruyere raspeln, den Reistopf damit bestreuen, servieren.

* Pro Portion ca. 497 kcal/2084 kJ *

Stichworte	Eintopf, Frisch, Gemuese, Reis, Zucchini
	Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Mariniert

MARINIERTE ZUCCHINI

MARINIERTE ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- 2 mittl. Zucchini
- 4 EL Olivenoel
- 2 EL Balsamico Essig
- 1 Bd. Minze
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Zucchini in duenne Scheiben schneiden (2-3 mm), in Olivenoel in einer Pfanne von beiden Seiten braten - leicht salzen und pfeffern.

Die Minze in Blaetter zupfen. Balsamicoessig verruehren - mit der Minze ueber die lauwarmen Zucchinischeiden geben. Mit gemoersten Pfeffer bestreuen.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Mariniert

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Paprika, Zucchini

PEPERONATA MIT ZUCCHINI

PEPERONATA MIT ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- *4 Paprika; verschiedenfarbig*
- *1 Zucchini*
- *1 Zwiebel; grob gewuerfelt*
- *1/4 l Gemuesebruehe*
- *1 TL Oregano*
- *125 ml Olivenoel Extra Vergine zum Einlegen*
- *grober Pfeffer*
- *Salz*
- *3 Marmeladenglaeser*

Die Paprika von den Kernen befreien und in pfenniggrosse Stuecke schneiden. In der Pfanne mit wenig Olivenoel braun roesten. Nun die Zwiebel und die Zucchini grob wuerfeln. Zuerst die Zwiebel in die Pfanne geben.

Sind diese braun, kommen Zucchiniwuerfel dazu. Mit der Gemuesebruehe abloeschen und den Oregano zugeben. Alles so lange reduzieren, bis die Bruehe voellig verkocht ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nun den 1/8 l Olivenoel in die Pfanne giessen und alles noch mal aufkochen.

Die Marmeladenglaeser heiss ausspuelen und das Gemuese heiss einfuellen. Die Glaeser dicht verschliessen und abkuehlen lassen. Im Kuehlschrank kann man die Glaeser bis zu 8 Wochen aufbewahren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Paprika, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Rzucchini, Rucola

ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN

ZUCCHINI-RUCOLA-ROLLEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Zucchini; mitteldick und gerade gewachsen
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL Olivenoel
- 1 TL Aceto balsamico
- Salz,
- Pfeffer
- 50 g Rucola
- 100 g Ziegenrolle oder Mozzarella

Zucchini waschen, laengs in 3-4 mm duenne Scheiben schneiden. Das geht am besten mit einer Brotschneidemaschine. Nur breite Streifen aus der Mitte der Zucchini weiterverwenden.

Knoblauch abziehen und zerdruecken.

Die Haelfte des Olivenoels mit Essig, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verruehren und auf den Zucchinistreifen verteilen. Mindestens 2 Std. marinieren.

Zucchinistreifen abtropfen lassen. restliches Olivenoel in einer Pfanne erhitzen, und die Zucchinistreifen bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, bis sie sich biegen lassen. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen.

Rucola waschen und trockenschwenken. Die harten Stiele abschneiden und die Blaetter etwas laenger als die Breite der Zucchinistreifen schneiden. Ziegenrolle oder Mozzarella in 15 Staebchen schneiden.

Jeden Zucchinistreifen mit einem Kaesestueck und 1-2 Blaettchen Rucola aufrollen und dabei an den Seiten die Fuellung heraus schauen lassen. Roelichen mit Zahnsto cher feststecken und zum Servieren auf eine Platte legen.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Rucola, Rucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Schafkaese

UEBERBACKENE ZUCCHINI MIT SCHAFSKAESE

UEBERBACKENE ZUCCHINI MIT SCHAFSKAESE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 klein. Zucchini; a 100 g
- 1 Zwiebel
- 2 TL Butter
- 1 EL Oregano; frisch, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheib. Toastbrot
- 200 g Schafskaese
- 1 EL Schmand; oder Creme fraiche
- 12 Kirschtomaten
- 2 EL Essig
- 3 EL Olivenoel

Zucchini putzen, waschen, laengs halbieren, leicht aushoehlen. Zwiebel abziehen und fein wuerfeln. In Butter mit Oregano anschwitzen. Das Fruchtfleisch der Zucchini kurz mitduensten, salzen. Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Knoblauchzehe abziehen und durchpressen. Das Toastbrot entrinden und klein wuerfeln. Schafskaese grob zerkruemeln. Schmand mit Schafskaese, Knoblauch, angeduensteter ZucchiniFruchtfleisch-Masse sowie Toastbrot vermengen, mit Pfeffer abschmecken und in die Zucchinihaetften fuellen.

Zucchini im Ofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) 20-25 Minuten goldbraun ueberbacken.

Tomaten putzen, waschen, halbieren, mit Satz, Pfeffer, Essig und Oel marinieren. Mit den ueberbackenen Zucchini aufTellern anrichten.

Beilage: Baguette Pro Portion: 270 kcal/1130 kJ

Stichworte

Frisch, Gemuese, Schafkaese

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Zucchini

GEBACKENE ZUCCHINI

ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH GESCHMORT

ZUCCHINI UEBERBACKEN

ZUCCHINI-KRAPFEN

ZUCCHINI-PUFFER

ZUCCHINIROELLCHEN

GEBACKENE ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 Knoblauchzehe, geschaelt*
- *2 EL Disteloel*
- *1 Schuss Salz*
- *200 g Zucchini, heiss gewaschen und von den*
- *Stielansetzen befreit*
- *1/2 EL Minze; gewaschen und von den Stielen befreit und*
- *gehäckt*

Eine Schuessel mit der geschaelten Knoblauchzehe ausreiben. Disteloel und Salz darin verruehren.

Zucchini in etwa ein Zentimeter dicke, schraege Scheiben schneiden. Die Scheiben mit dem Oelgemisch einreiben.

Auf ein Backblech setzen. Zwoelf bis 15 Minuten bei 175 Grad backen. Mit der Minze bestreut auf Teller legen und gleich servieren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI MIT KNOBLAUCH GESCHMORT

Für 6 Portionen

Zutaten

- 750 g Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 2 EL Butter
- 150 g Gekochter Schinken
- 125 ml Trockener Weisswein
- 3 Zweige Salbei

Die Zucchini waschen, grosse schaelen, laengs halbieren, die Haelften in Stuecke schneiden, die dann nebeneinandergelegt in einem flachen Kochtopf Platz haben. Knoblauch pressen, mit Salz und Pfeffer vermengen, auf die Schnittflaechen der Zucchinihuecke streichen. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Butter zergehen lassen. Die Zucchinihuecke mit der Schnittflaeche nach unten leicht anbraeuen. Die Schinkenstreifen darueberstreuen. Alles einige Minuten daempfen. Mit dem Weisswein abloeschen. Die Salbeiblaetter in feine Streifen schneiden, darueberstreuen. 15 Minuten zugedeckt schmoren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI UEBERBACKEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g *Zucchini*
- 1 EL *Essig*
- 2 *Eigelb*
- 70 g *Butter*
- 125 g *Sauerrahm*
- 50 g *Parmesan*
- *Salz*
- *Thymian*

Zucchini waschen, beide Enden entfernen, in duenne Scheiben schneiden. Wasser mit Essig und Salz zum Kochen bringen. Zucchini darin garen, abtropfen und in eine gefettete, feuerfeste Form geben und wuerzen. Eigelb, Butter, Sauerrahm und Parmesan mischen und unter staendigem Ruehren aufkochen lassen. Ueber die Zucchini giessen. Bei 200 Grad im Ofen stocken lassen.

Dazu: Schnitzel und Reis

Stichworte

Frisch, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-KRAPFEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 mittl. Zucchini

AUSBACKTEIG

- 100 g Mehl
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenoel
- 125 ml Weisswein; ca.
- Safran

AUSSERDEM

- Fett zum Fritieren

Die Zucchini in Scheiben schneiden. Mehl, Eier, Salz, Oel und Weisswein verquirlen. Safran zermuersern und in den Teig ruehren. Nach Geschmack pfeffern. Eine halbe Stunde quellen lassen. Das Oel erhitzen, bis zarter Rauch emporsteigt. Die Zucchinischeiben nacheinander durch den Teig ziehen, gut abstreifen und schwimmend im heissen Oel goldbraun ausbacken.

Auf Kuechenpapier abtropfen und heiss, zusammen mit einer wuerzigen Sauce, zum Stippen servieren.

Stichworte

Frish, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-PUFFER

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Frische Minze
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- Oel zum Backen

Die Zucchini und Zwiebel fein raspeln den Knoblauch durch die Presse Hinzudruecken. Die feingeschnittene Minze zufuegen. Eier und Mehl Verquirlen die vorbereiteten Zucchini untermischen. Mit Salz und Pfeffer Wuerzen.

In einer Eisenpfanne Oel erhitzen jeweils einen Loeffel Pufferteig Darin flachstreichen die Puffer sollten jeweils hoechstens knapp Handtellergross sein. Auf beiden Seiten schoen knusprig braten. Auf Kuechenpapier abtupfen bevor sie auf einer vorgewaermten Platte angerichtet Werden.

Am besten schmecken sie uebrigens direkt aus der Pfanne genascht! Kann man ebenfalls als Vorspeise servieren, vielleicht mit einer Knoblauchwuerzigen Joghurtsauce; oder als Beilage zum kurzgebratenen Fleisch.

Je kleiner die Zucchini sind, desto hoeher ist der gruenfarbene Anteil der Schale, und um so huedscher sehen die Puffer aus.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINIROELLCHEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 mittl. Zucchini
- 2 EL Mehl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 100 ml Olivenöl
- 200 g Feta-Käse
- 1/2 Rote Paprikaschote
- 1/2 Gelbe Paprikaschote
- 1 klein. Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe; fein
- Zerdrecks
- 1 TL Gehackter Rosmarin
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 4 EL Sahne; nach Bedarf mehr

Zucchini der Laenge nach in duenne Scheiben schneiden. In einer Mischung aus Mehl, Salz, Pfeffer und Thymian wenden. Die Zucchini-scheiben im heissen Öl nacheinander goldgelb braten. Auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Feta-Käse fein zerdrecks. Parikaschoten und Zwiebel in winzige Wuersel schneiden und mit der fein zerdrecks Knoblauchzehe und den Kraeutern unter den Käse rühren.

Wuerzen und soviel Sahne dazugeben, bis eine streichfaehige Masse entsteht. Auf die Zucchini-scheiben streichen, von der Schmal-seite her aufrollen und mit Zahnstochern zusammenspiessen.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Zucchini, Ei, Kaese

ZUCCHINI MIT EIERN

ZUCCHINI MIT EIERN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 600 g Zucchini
- 2 EL Oel
- Salz
- 100 g Kaese, gerieben
- 4 Eier
- Petersilie
- Basilikum

Zucchini (nach Geschmack geschaelt) in kleine Wuerfel schneiden, im Oel etwa 6 Minuten weich duensten, erst dann salzen. Eier verschlagen, Kaese und gehackte Kraeuter begeben. Die Masse ueber das Gemuese geben und unter mehrmaligem Ruehren bei sehr geringer Hitze leicht stocken lassen.

Stichworte

Ei, Frisch, Gemuese, Kaese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Zucchini, Hackfleisch

MIT HACKFLEISCH UND GETREIDE GEFUELLTE ZUCCHINI

ZUCCHINI-GEMUESE MIT HACKFLEISCH-KLOESSCHEN

MIT HACKFLEISCH UND GETREIDE GEFUELLTE ZUCCHINI

Für 2 Portionen

Zutaten

- 2 mittl. Zucchini
- 250 g Rinderhack
- 1 Ei
- 4 EL Haferflocken
- 250 ml Milch
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Leinsamen
- 2 EL Kraeuter; gehackt
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Jodsalz
- Pfeffer; aus der Muehle

SAUCE

- 4 Tomaten; pueriert
- 2 EL Sauerrahm
- 2 EL Sahne
- Basilikumblaetter; geschn.
- Jodsalz
- Weisser Pfeffer

Zucchini halbieren und mit einem Essloeffel das Fruchtfleisch ausschaben. Zucchini mit wenig Fluessigkeit blanchieren. Haferflocken in Milch einweichen.

Rinderhack mit dem Ei, Zwiebelwuerfeln, gehackten Sonnenblumenkernen und Kraeutern sowie Leinsamen vermengen, die eingeweichten Haferflocken dazugeben, mit gehackter Knoblauchzehe, Jodsalz und Pfeffer aus der Muehle abschmecken.

Diese Masse mit dem Loeffel aufgehaeuft in die halben Zucchini fuellen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad etwa 15-18 Minuten garen.

Die puerierten Tomaten erhitzen und Sauerrahm sowie Sahne darunterruehren - nicht mehr kochen. Mit Jodsalz und weissem Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Zucchini - je 2 Haelften - auf Tellern anrichten, mit der Tomaten-Rahmsosse ueberziehen und mit geschnittenen Basilikumblaettern bestreuen.

Falls noch eine Beilage gewuenscht wird: Kartoffelpueree, das wahlweise mit Spinat- oder Karottenpueree vermischt wird.

Stichworte

Frish, Gemuese, Hackfleisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-GEMUESE MIT HACKFLEISCH-KLOESSCHEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 *Altbackenes Broetchen*
- 1 *Zwiebel*
- 400 g *Hackfleisch; gemischt*
- 1 *Ei*
- *Salz, Pfeffer*
- *Paprika edelsuess*
- 700 g *Zucchini*
- 3 *Zwiebeln*
- *Oel*
- 1 *Knoblauchzehe*
- *Thymian*
- *Rosmarin*
- 100 ml *Kloesschenbruehe zurueckbehalten*

Broetchen einweichen, Zwiebel in Wuerfel schneiden und mit Hackfleisch, Ei und dem ausgedrueckten Broetchen verkneten. Fleischteig mit den Gewuerzen abschmecken und kleine Kloesschen daraus formen.

Kloesschen in wenig Wasser bei milder Hitze in 20 Minuten gar ziehen lassen. Zucchini waschen, abtrocknen und in duenne Scheiben schneiden. Zwiebeln in Wuerfeln schneiden, im heissen Oel glasig duensten. Zuccinischeiben und die feingehackte Knoblauchzehe hinzufuegen. Das Gemuese mit den Kraeutern abschmecken und die zurueckbehaltene Kloesschenbruehe hinzugiessen, bei milder Hitze 10 Minuten koecheln lassen.

Zuletzt Fleischkloesschen unter das Zucchini-gemuese mischen.

Dazu: Reis

Stichworte

Frisch, Gemuese, Hackfleisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Zucchini, Hackfleisch, Tuerkei

ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH (ETLI KABAK DOLMASI) - TUERKEI

ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH (ETLI KABAK DOLMASI) - TUERKEI

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Zucchini; mittelgrosse
- 2 mittl. Zwiebeln
- 30 g Butter; (1)
- 125 ml Wasser
- 60 g Patnareis
- 400 g Hackfleisch vom Rind
- Salz
- Pfeffer; frisch gemahlen
- 1 Bd. Dill
- 1/2 Bd. Glatte Petersilie
- 1 TL Nana; (getrocknete Minze) tuerk. Spezialgeschaeft
- 50 g Butter; (2)
- 100 ml Wasser; (2)
- 300 g Saeuerlicher Joghurt
- 2 Knoblauchzehen

In der Tuerkei teilt man die Zucchini meist quer. Einfacher ist es aber, sie laengs zu halbieren.

Die Zucchini waschen und putzen. Die Schalen leicht abschaben. Die Zucchini laengs halbieren, das Fruchtfleisch mit den Kernen mit einem Loeffel herausholen und hacken. Die Zwiebeln schaelen und wuerfeln.

Die Butter (1) in einer Kasserolle zerlassen und die Zwiebeln mit dem Reis darin glasig duensten. Das Fruchtfleisch dazugeben. Wasser (1) angiesen und alles etwa 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Abkuehlen lassen.

Das Hackfleisch mit der Masse verkneten, salzen und pfeffern. Die Kraeuter waschen, trockenschuetteln und fein hacken. Unter die Hackfleischmasse kneten. Die Minze dazugeben. Die Zucchinihaelften mit der Masse fuellen und mit der Fuellung nach oben in einen Topf setzen. Die Butter (2) in Floeckchen obenauf verteilen. Wasser (2) angiesen und das Gericht bei mittlerer Hitze zugedeckt in 35-40 Minuten garen.

Den Joghurt in einer Schuessel cremig ruehren. Salzen. Den Knoblauch schaelen, durch die Presse dazu druecken und unterruehren. Das Gemuese aus dem Sud heben und mit dem Knoblauchjoghurt servieren.

Einstufung durch die Autorin: Braucht etwas Zeit.

Pro Portion 2000 kJ/480 kcal, Zubereitungszeit 1 3/4 Stunden

Stichworte

Frisch, Gemuese, Hackfleisch, Tuerkei, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Zucchini, Haselnuss

ZUCCHINI IN HASELNUSSPANADE MIT KARTOFFELAUFLAUF

ZUCCHINI IN HASELNUSSPANADE MIT KARTOFFELAUFLAUF

Für 2 Portionen

Zutaten

- 2 groß. Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 50 g Haselnuesse grob geraspelt
- 50 g Gouda
- 100 ml Milch
- 1 TL Weizenkeimoel
- 30 g Magerquark
- 25 g Vollkornweizenmehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Fuer den Auflauf die Kartoffeln waschen, schaelen und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen, in eine feuerfeste Form schichten und mit einer Mischung aus geriebenem Gouda und Milch auffuellen. Im Backofen bei 180 Grad 20-30 Minuten backen.

Zucchini waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Im Magerquark, Mehl und zuletzt in den Haselnuessen waelzen, in einer Pfanne mit Weizenkeimoel goldbraun backen. Zum Auflauf servieren.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Haselnuss, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Zucchini, Kartoffel, Speck

GEFUELLTE ZUCCHINI (KARTOFFEL-SPECK-FRISCHRAHM-FUELLUNG)

GEFUELLTE ZUCCHINI (KARTOFFEL-SPECK-FRISCHRAHM-FUELLUNG)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- Salz
- 3 Zwiebeln
- 3 Zucchini
- 1 Becher Bacon
- 200 g Creme fraiche
- 1 Ei
- Kerbel
- Pfeffer
- 1/4 l Bruehe
- 2 1/2 EL Sossenbindemittel, hell
- Muskat

Kartoffeln schaelen, waschen, in Salzwasser garen. Inzwischen die Zwiebeln pellen und wuerfeln. Bacon in Wuerfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, laengs aufschneiden, aushoehlen, das Innere grob hacken. Bacon ausbraten, aus der Pfanne nehmen. Zucchini und die Haelfte der Zwiebeln im Speckfett anduensten. Kartoffeln abgiessen, durch die Kartoffelpresse druecken.

Kartoffeln mit einem Viertel der Creme fraiche, Ei und Zucchini Masse verruehren. 3/4 der Baconwuerfel mit etwas Kerbel zu den Kartoffeln geben, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Die Zucchinihaelften damit fuellen, mit dem restlichen Bacon bestreuen. Zucchini und restliche Zwiebeln in eine flache Auflaufform legen, mit der Bruehe angiesen.

Im Ofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) 20-30 Min. garen. Zucchini warm stellen. Den Sud puerieren und mit restlicher Creme fraiche aufkochen. Saucenbindemittel einstreuen, noch einmal aufkochen.

Pro Portion ca. 553 kcal/2318 kJ

Stichworte

Frisch, Gemuese, Kartoffel, Speck, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Zucchini, Pilz, Kaese

ZUCCHINIGEMUESE MIT CHAMPIGNONS

ZUCCHINIGEMUESE MIT CHAMPIGNONS

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 mittl. Zucchini
- 1 Dos. Champignons; oder frische
- 2 Zwiebeln
- Knoblauch
- Petersilie
- Sahne
- Suppenwuerfel
- Schmelzkaese
- 1 Prise Weisswein

Zucchini ungeschält durch den Pommes-Frites-Schneider druecken.

Zwiebeln mit Knoblauch, Champignons, Petersilie und Zucchini anduensten. Mit Sahne aufgiessen, Suppenwuerfel dazugeben und garkochen.

Zum Schluss mit Schmelzkaese und einem Schuss Wein verfeinern.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Kaese, Pilz, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Zucchini, Rauke, Libanon

ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE

ZUCCHINI MIT RAUKE-SAUCE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Zucchini a 150 g
- Olivenoel; zum Braten und fuer den Quark
- 1 Bd. Rauke
- 1 EL Quark, 20 Prozent Fett
- 1 TL Essig
- Salz

Zucchini in fingerdicke Scheiben schneiden und kurz in heissem Olivenoel braten. Herausnehmen und das Fett auf Kuechenkrepp abtropfen lassen.Die Rauke hacken, mit dem Quark, Essig, Salz und einem Essloeffel Oel puerieren.

Masse auf den Zucchini Scheiben verteilen.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Libanon, Rauke, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Frisch, Zucchini, Vegetarisch

GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT NUSS-KAESE-DIP

GEDUENSTETE ZUCCHINI MIT NUSS-KAESE-DIP

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Staudensellerie
- 50 g Walnusskerne
- 100 g Mittelalter Goudakaese
- 1 Reife Avocado
- 1 Zitrone
- 250 g Dickmilch
- Salz
- Pfeffer; frisch gemahlen
- Rosenpaprika
- 1 kg Kleine Zucchini
- 125 ml Gemuesebruehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 2 Knoblauchzehen

Sellerie putzen und fein wuerfeln. Walnuesse grob hacken. Kaese in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale loesen, mit einer Gabel zerdruecken und sofort mit etwas Zitronensaft betraeufln. Dickmilch unterruehren, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Sellerie, Kaese und Nuesse untermischen, kalt stellen.

Zucchini abspuelen, putzen und vierteln. Gemuesebruehe, Honig, Zitronensaft und feine Knoblauchscheiben aufkochen. Zucchini zufuegen und ca. 5 Minuten duensten. Abtropfen lassen. Mit dem Kaese- Dip servieren.

Dazu passt Vollkornreis.

Pro Portion ca. 370 kcal/1557 kJ.

Stichworte

Frisch, Gemuese, Vegetarisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Friteuse

TEMPURA AUS SALBEI UND ZUCCHINI

TEMPURA AUS SALBEI UND ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- 3 Zucchini
- Salz, Pfeffer
- Salbeiblaetter
- Mehl zum Wenden
- Oel zum Fritieren geschmacksneutrales
- Sonnenblumen- oder Erdnussoel
- 1/8 Sesamool

TEIG

- 1 Eigelb
- 200 ml Eiskaltes Wasser
- 100 g Mehl Sauce (pro Person)
- 2 EL Soja-Sauce
- 2 EL Mirin; (japanischer Kochwein) oder suesser
- Sherry (Amontillado)
- 1 TL Geriebener Ingwer
- 2 EL Geriebener weisser Rettich

In Japan ist Tempura ungeheuer beliebt. Gemuese, Fisch oder Krustentiere, In einen besonders leichten Ausbackteig getaucht und in leise siedendem Oel ausgebacken, wobei sie blass bleiben, aber herrlich knusprig werden. Besonders gute Restaurants, die sich auf Tempura (Betonung auf der letzten Silbe) spezialisieren haben, werden als Geheimtip gehandelt, und man ist bereit, viel Geld dafür auszugeben, um einen begehrten Platz am Tempura-Tresen zu ergattern.

Dort sitzt man an einer Art Essbar um den Koch herum, der nichts anderes zu tun hat, als die hoechstens zehn Gaeste An seinem Tresen mit frisch gebackenen Leckerbissen zu versorgen. Direkt Aus dem heissen Topf ohne lange Wege sofort zum Gast.

Den Teig da fuer ruehrt Er immer wieder frisch an.

Wichtig naemlich fuer die duftige Knusprigkeit Ist dessen Temperatur: Eiskalt muss der Teig sein! Erstaunlich auch, dass Selbst in einem solchen Tempura-restaurant, wo viele Fettoepfe kochen, Keinerlei Geruch davon zu merken ist.

Das liegt nur zum Teil am guten Abzug. Mehr noch an der Tatsache, dass das Fett peinlich sauber gehalten Und zweimal taeglich ausgewechselt wird. Vorbereiten: Die Zutaten fuer den Teig rasch verquirlen.

Dabei ist es gar Nicht wichtig, dass wirklich alles glatt geruehrt ist, es koennen ruhig Mehlniseln sichtbar sein, Hauptsache, der Teig bleibt eiskalt. Am besten, Zur Sicherheit, ein, zwei Eismuerfel zuzugeben!

Zubereiten: Zucchini schraeg in halbzentimeterduenne Scheiben schneiden, Salzen und pfeffern. Salbeiblaetter waschen. Jeweils in Mehl wenden, gut ausschuettern und durch den Ausbackteig ziehen. Im heissen Fett backen, Gruendlich abtupfen. Servieren: Die Sauce fuer jeden einzeln zusammenruehren und als Dip in einem Schaechen bereitstellen.

Stichworte

Friteuse, Gemuese

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gefuellt

BULGARIEN: GEFUELLTE ZUCCHINI

BULGARIEN: GEFUELLTE ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- 3 Junge Zucchini; ohne grosse Kerne
- 300 g Gehacktes
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- Petersilie
- Dill
- 1/2 Tasse Reis
- Salz, Pfeffer, Paprika

Zucchini gut waschen, Stiel abschneiden, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Fruchtfleisch, Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch, Petersilie, Dill kleinschneiden. Mit Gehacktem, Reis und Gewürzen verkneten. 30 Minuten ruhen lassen. Zucchinihälften mit der Masse füllen und in eine Form geben. 1 Tasse warmes Wasser auffüllen. Mit Alufolie abdecken und bei Mittelhitze überbacken.

Tipp: Versuchen Sie's auch mal mit Auberginen. Kurz vor Schluss kann man sie mit Ei und Joghurt bestreichen und goldbraun werden lassen.

Im allgemeinen bevorzugt der Bulgare herzhaftes Essen, doch beim Nachtisch zeigt sich, dass er durchaus auch "Suessschnabel" sein kann. Viele der mit Zuckersirup getränkten, aus dem Orient herübergekommenen Nachspeisen sind für eine deutsche Zunge nichts.

Kommt man unangemeldet zu Besuch, was nach wie vor üblich ist, wird man noch heute vielerorts mit einer speziellen Art Konfitüre bewirtet, d. h. mit einem Teelöffel davon auf einem eigens dafür vorgesehenen Glästlehen. Und - da sie wirklich sehr süß ist steht auf dem Tablett daneben gleich ein Glas Wasser zum Nachspülen.

Treffen sich Damenkränzchen am Nachmittag, wird zuerst ein Gläschen Likör oder Kognak kredenzt, etwas später dann ein (Mokka) Täschchen Kaffee zu Torte oder eben solchen übersüßten Kuchenstückchen, die auch nach dem Mittagessen serviert werden. Ein festliches Abendessen, beispielsweise an einem Namenstag (die werden in Bulgarien gross gefeiert, nicht Geburtstage) schliesst ebenfalls süß ab, sozusagen als netter "Rausschmeisser". Sobald die Hausfrau etwas Süßes anbietet, weiss der wohlherzogene Gast, dass er langsam aber sicher an den Aufbruch zu denken hat.

Stichworte

Gefuellt, Gemuese

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gefuellte, Hackfleisch

GEFUELLTE ZUCCHINIHAELFTEN

GEFUELLTE ZUCCHINIAELFTEN

Für 4 Personen

Zutaten

- 2 mittl. Zucchini
- 100 g Schalotten
- 3 EL Olivenoel
- 500 g Hackfleisch
- 2 Broetchen, gewuerfelt und eingeweicht
- 2 Eier
- 1 EL Thymianblaetter
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 100 g Kaese
- Salz, Pfeffer

Die Zucchini waschen, die Bluete abschneiden, der Laenge nach halbieren und mit einem Loeffel das Kerngehaeuse herausschaben. Die Schalotten fein wuerfeln und in einem Topf mit Olivenoel anduensten. Das Hackfleisch dazugeben.

Die restlichen Zutaten ebenfalls begeben, gut verruehren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Zucchinihaelften fuellen und mit dem geriebenen Kaese bestreuen. In eine Auflaufform geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Stichworte

Gefuellt, Gemuese, Hackfleisch

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gefuellte, Zucchini

GEFUELLTE ZUCCHINI (EMILIA ROMAGNA)

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH UND TOMATENSAUCE

ZUCCHINI MIT GRUENKERNSCHROT-FUELLUNG

GEFUELLTE ZUCCHINI (EMILIA ROMAGNA)

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 groß. Zucchini; oder
- 8 klein. Zucchini
- 1 groß. Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Reife Tomaten
- 2 groß. Sardellenfilets
- 4 EL Olivenoel
- Salz
- 4 Salbeiblaetter; in Streifen geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Zucker
- 2 EL Balsamico-Essig
- Pfeffer
- Fett fuers Backblech
- 50 g Geriebener Parmesan

1. Die Zucchini waschen und trockentupfen und die Enden knapp abschneiden. Zucchini laengs halbieren. Die Haelften mit einem Teeloeffel ausshoehlen. Ausgeschabtes Fruchtfleisch fein hacken.

2. Zwiebel und Knoblauch schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Tomaten haeuten, entkernen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Die Sardellenfilets gruendlich abspuelen und sehr fein hacken.

3. 2 EL Olivenoel in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig duensten. Zucchini- und Tomatenfruchtfleisch dazugeben, leicht salzen und kurz mitduensten. Sardellen, Krauter, Zucker und Essig hinzufuegen und alles bei kleiner Hitze unter Ruehren 20 Minuten schmoren. Die Masse mit Salz und Pfeffer kraeftig abschmecken und in die Zucchinihaelften fuellen. Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3) vorheizen.

4. Gefuellte Zucchini auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Parmesan bestreuen und mit restlichem Oel (2 EL) betraeufeln. Auf der mittleren Shiene in den 200 Grad heissen Ofen setzen und 20-30 Minuten backen. Die Fuellung soll oben goldbraun, aber nicht zu dunkel werden.

Stichworte

Gefuellt, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH UND TOMATENSAUCE

Für 2 Portionen

Zutaten

- 2 mittl. Zucchini
- 1 Zwiebel
- 200 g Hackfleisch
- 60 g Basmatireis; gekocht
- 1/4 l Fleischbruehe
- 50 g Butter
- 50 g Fontina (ital. Kaese)
- 2 EL Creme fraiche
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Basilikum
- 2 Strauchtomaten
- Thymian
- Olivenoel
- Salz, Pfeffer

Die Zucchini gruendlich waschen, vom Bluetenansatz und Stiel befreien, laengs halbieren und mit einem Loeffel aushoehlen.

Die Zwiebeln wuerfeln, in einer Pfanne mit etwas Olivenoel anroesten, wuerzen und zum Abkuehlen herausnehmen.

Zwiebeln mit der Hackmasse und dem Reis vermischen, mit Salz und Pfeffer, Knoblauch und Thymian abschmecken. Die ausgehoehten Zucchini fuellen und in eine feuerfeste Form geben. Auf die Zucchini Kaese und Butterflocken geben. Mit Fleischbruehe angiessen und im Ofen bei 180 Grad 30 Minuten garen.

Nach dem Garen den ausgetretenen Saft aus der Auflaufform in eine Pfanne giessen, etwas reduzieren lassen, die gewuerfelten Tomaten zugeben und einkochen lassen. Die Sauce mit Creme fraiche binden und mit dem frischen Basilikum wuerzen. Die Sauce zu den gefuellten Zucchini reichen.

Stichworte

Gefuellt, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI MIT GRUENKERNSCHROT-FUELLUNG

Für 4 Portionen

Zutaten

- 12 groß. Zucchini
- 180 g Gruenkern; (mittelgrob geschrotet)
- 60 g Hafer; (fein geschrotet)
- 1/2 l Gemuesebruehe
- 2 Eier; oder 125 g Quark
- 80 g Geriebener Kaese
- 2 Zwiebeln
- 12 EL Tomatenmark
- Oregano
- Basilikum
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Zitrone

Die halbierten Zucchini aushoehlen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone wuerzen. Gruenkern mit Bruehe und Kraeutern aufkochen und 20 Minuten quellen lassen. Dann das ausgehoehlte Gemuese mit der Masse fuellen. In einer Auflaufform mit Deckel Zwiebeln, Tomaten, Gewuerze und eine Tasse Wasser aufkochen. Das gefuellte Gemuese nebeneinander hineinssetzen und gar schmoren. Sud mit Butter und Sahne abschmecken.

Stichworte

Gefuellt, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gefuellte, Zucchini, Fisch

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE AUF GESCHMOLZENEN TOMATEN

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE AUF GESCHMOLZENEN TOMATEN

Für 2 Portionen

Zutaten

- 4 Zucchiniblueten
- 100 g Hechtfilet
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- 3 Tomaten
- 1 Schalotte; fein geschnitten
- 1/2 Bd. Basilikum
- klein. Zitronensaft
- 1 EL Olivenoel
- 1 Schuss Zucker
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Oel zum Frittieren

Das Hechtfilet in grobe Wuerfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft wuerzen. Mit der Sahne in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce verarbeiten, anschliessend kalt stellen.

Die Zucchiniblueten in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Den Stempel vorsichtig aus der Bluete schneiden und die Blueten auf Kuechenkrepp trocknen. Die Farce in einen Spritzbeutel fuellen, die Blueten vorsichtig oeffnen und mit der Farce fuellen, dann die Blueten schliessen. Milch, Mehl und Eier gut vermischen, die Blueten in etwas Mehl wenden und durch den Teig ziehen. In heissem Frittierfett die Blueten ca. 3 Minuten langsam ausbacken.

Die Tomaten wuerfeln. In einer Pfanne mit Olivenoel die Schalotten anduensten, Tomatenwuerfel zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker wuerzen und gut durchschwenken. Basilikum in feine Streifen schneiden und untermischen.

Die gefuellten Zucchiniblueten auf den Tomaten anrichten und mit Baguette servieren.

Stichworte

Fisch, Gefuellte, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gefuellte, Zucchini, Hummer, Paprika

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT HUMMER IN PAPRIKASCHAUM

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETE MIT HUMMER IN PAPRIKASCHAUM

Für 4 Zucchini

Zutaten

- 2 Schalotten
- 100 ml Gefluegelbruehe
- 1 Hummer; 250 g
- 100 g Zanderfilet, gewuerfelt
- 50 ml Fluessige Sahne, 53%
- 50 ml Geschlagene Sahne
- 1 Eiweiss
- 1 Zweig Koriander
- 10 ml Weisser Portwein
- 35 g Moehren; klein gewuerfelt
- 35 g Sellerie; klein gewuerfelt
- Salz, Pfeffer

PAPRIKASAUCE

- 2 Rote Paprika
- 20 g Butter
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 100 ml Gefluegelbruehe
- 100 ml Sahne, 35 %
- 1 Schalotte
- 1 EL Olivenoel
- 30 g Staerke

Aus dem Hummer wird eine Farce hergestellt. Dafuer wird der Hummer kurz blanchiert ca. 3 Minuten, anschliessend von der Karkasse befreit.

Das Hummer-Fleisch und die Zanderwuerfel mit dem Eiweiss vermengen. Mit Salz und Pfeffer abgeschmecken. Dazu noch mit Portwein, Koriander und den Gemuesewuerfelchen verfeinern. Kurz einfrieren. Die Masse im Kutter zerkleinern. Fluessige Sahne dazugeben. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben.

Die fertige Farce mit dem Spritzbeutel in die Zucchinibluete spritzen. In etwas Gefluegelfond und Schalotten im Ofen pochieren. Garzeit ca. 15 Minuten bei 160 Grad.

Falls die Zucchini Frucht an der Bluete ist, wird diese in einem gesalzenen Kochwasser separat blanchiert und anschliessend in Faecher geschnitten und mit serviert.

Die Schalotten in Streifen schneiden, ebenso die Paprika, jedoch diese zuerst vom Kerngehaeuse befreien. In Olivenoel anschwitzen und mit Gefluegelbruehe abloeschen. Mit Sahne aufuellen und Knoblauch und Thymian hinzugeben, leicht einreduzieren. Mit Staerke binden, mixen und durch ein feines Sieb passieren.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren.

Pochierte Zucchinibluete und die gefaecherte Frucht in der Mitte des Tellers anrichten und die Paprikasauce aussen herum saucieren. Die Hummerscheren mit auf den Teller legen.

Stichworte

Gefuellt, Gemuese, Hummer, Paprika, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Kaese

GEFUELLTE ZUCCHINI - VARIANTE

GEFUELLTE ZUCCHINI - VARIANTE

Für 4 Personen

Zutaten

- 75 g Langkornreis
- 1 groß. Fleischtomate
- 4 Zucchini; nicht zu gross; (800 g)
- 100 g Durchwachsener Raeucherspeck
- 3 (-4) Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL (-2) Olivenoel
- 2 (-3) Zweige Oregano
- 4 (-5) Zweige Petersilie
- 3 EL Geriebener Parmesan
- 100 g Gouda; gerieben
- Salz, Pfeffer; weiss
- 125 ml Heisse Fleischbruehe
- 1 TL Zitronensaft

1. Den Reis in Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen. Tomate haeuten, entkernen und wuerfeln. Zucchini waschen und laengs halbieren, Fruchtfleisch herausloesen und hacken.

2. Speck wuerfeln. Lauchzwiebeln putzen und samt Gruen in feine Ringe schneiden, 2/3 des Gruens beiseite stellen. Knoblauch schaelen und wuerfeln.

3. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Speck im Oel auslassen. Zwiebeln und Zucciniffleisch darin glasig braten, Knoblauch zufuegen. Reis und Tomaten darin erhitzen. Oregano und Petersilie abrausen, hacken, samt Parmesan und 30 g Gouda in die Zuccinimasse geben, salzen, pfeffern.

4. Zuccinihaelften salzen, pfeffern, die Fuellung hineingeben. Bruehe und Zitronensaft in eine feuerfeste Form geben. Zucchini darin zugedeckt im Ofen (Gas: Stufe 3) 30 Minuten garen.

5. Grill einschalten. Zucchini mit restlichem Gouda bestreuen, kurz uebergrillen. Mit Zwiebelgruen und evtl. Basilikum bestreuen. Fond abschmecken und um die Zucchini giessen.

Stichworte

Gefuellt, Gemuese, Kaese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Linse, Vegetarisch

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT LINSEN

GEFUELLTE ZUCCHINI MIT LINSEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Braune Linsen
- 1 TL Instant-Gemuesebruehe
- 1/2 l Wasser
- 1 TL Getrockneter Majoran
- 1 mittl. Zucchini; a 600 g
- 1 Tomate
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Gruene Paprikaschote
- 50 g Champignons
- 50 g Magerjoghurt
- Salz, Pfeffer

Linsen mit Wasser, Gemuesebruehe und Majoran 45 Minuten kochen.

Zucchini waschen und laengs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Loeffel herauskratzen, Gemuese zerkleinern. Mit dem Joghurt unter die Linsen mischen, kraeftig wuerzen.

Zucchinihaelften mit der Mischung fuellen und in feuerfeste Form stellen. In den kalten Ofen stellen. Bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Dazu Salat oder Kartoffeln.

Stichworte

Gefuellt, Gemuese, Linse, Vegetarisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gefuellt, Zucchini, Thunfisch

ZUCCHINI MIT THUNFISCHFUELLUNG

ZUCCHINI MIT THUNFISCHFUELLUNG

Für 1 Rezept

Zutaten

- 4 mittl. Zucchini
- 1/2 Zitrone; den Saft davon
- 250 g Thunfisch; *naturell*
- Pfeffer und Salz
- 1 Schuss Muskatnuss
- 1 EL Pecorino; *gerieben*
- 1 Butter; *nussgrosses Stueck*

FUER DIE SAUCE

- 1 klein. Dose Tomatenmark
- 400 g Sahne
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Kraeuter nach Belieben (*Petersilie, Oregano, Basilikum, etc.*)
- 5 mittl. Tomaten
- 2 klein. Schalotten
- Butter; fuer die Auflaufform

Die Zucchini waschen, Blueten- und Stielansatz entfernen, der Laenge nach halbieren, die Kerne entfernen und etwas Fruchtfleisch fuer die Fuellung mit einem Essloeffel herauschaben. Die Zucchinihaelften mit etwas Zitronensaft betraeufln. Den Thunfisch abtropfen lassen, kleinschneiden und mit dem Zucchinifruchtfleisch vermischen. Salzen, pfeffern und mit Muskatnuss wuerzen. Fuer die Sauce das Tomatenmark mit der Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Kraeutern abschmecken.

Stichworte

Gefuellte, Gemuese, Thunfisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gratin, Vegetarisch, Zucchini, Tuerkei

ZUCCHINIPUFFER (MUECVER) - TUERKEI

ZUCCHINIPUFFER (MUECVER) - TUERKEI

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Zucchini; moeglichst kleine
- Salz
- 3 Fruehlingszwiebeln
- 1 Bd. Dill
- 1/2 Bd. Glatte Petersilie
- 2 groß. Eier
- 4 EL Mehl
- Pfeffer; frisch gemahlen
- 125 ml Sonnenblumenoel; zum Ausbacken

Eines der vielen vegetarischen Gerichte der anatolischen Kueche, das lauwarm auch gut zur Raki-Tafel passt.

1. Die Zucchini waschen, die Stengel- und Bluetenansaezte abschneiden, schadhafte Stellen ausschneiden. Die Zucchini auf der grossen Gemuesereibe raspeln. 1 Teeloeffel Salz darueber streuen und das Gemuese etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Zucchiniinmasse in ein feines Sieb giessen und gut ausdruecken.

2. Die Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kraeuter waschen, trockenschuetteln und sehr fein hacken. Zusammen mit den Zucchini und den Fruehlingszwiebeln in eine Schuessel geben. Die Eier, das Mehl, etwas Pfeffer und nach Geschmack noch etwas Salz dazugeben und alles gut durchmischen.

3. So viel Sonnenblumenoel in eine Pfanne geben, dass der Boden duenn bedeckt ist. Das Oel erhitzen. Jeweils 1 gehaeuften Essloeffel Gemueseteig in das Oel geben und zu flachen Puffern von 6-8 cm Durchmesser formen. Je 4 Puffer auf beiden Seiten goldgelb backen. Die Puffer zum Entfetten auf Kuechenpapier legen. Lauwarm oder kalt servieren.

Einstufung: Preiswert

Pro Portion 1100 kJ/260 kcal, Zubereitungszeit 1 Stunde

Stichworte

Gemuese, Gratin, Tuerkei, Vegetarisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gratin, Zucchini

ZUCCHINI-MUSAKA

ZUCCHINI-MUSAKA

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 kg Zucchini
- 100 g Roher Schinken
- 5 Eier
- 1/2 l Milch
- 500 g Magerquark
- 1 TL Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Thymian
- 1 EL Mehl
- 5 EL Öl
- Öl; zum Einfetten

Zucchini laengs in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Thymian bestreuen, mit Zitronensaft betrauefeln. 10 Min. ziehen lassen. Ein Ei verquirlen. Zucchiniischeiden abtrocknen, im Mehl und Ei wenden. Scheiben portionsweise im Öl abraten.

Schinken wuerfeln. Eier mit der Milch verquirlen. 2/3 der Eiermilch und den Schinken unter den Quark ruehren.

Feuerfeste Form mit Fett einreiben. Zucchiniischeiden auf den Boden legen, einen Teil der Quarkmilch darueber verteilen. Abwechselnd Zucchini und Quark in die Form schichten.

Die letzte Schicht sind Zucchini, die mit der restlichen Eiermilch uebergossen werden. Bei 200 Grad ca. 40 Min. im Ofen garen.

Stichworte

Gemuese, Gratin, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gratin, Zucchini, Kaese

ZUCCHINI-KAESESOUFFLE

ZUCCHINI-KAESESOUFFLE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 4 Eier; getrennt
- 100 g Geriebener Parmesan
- 1 TL Butter; ca.
- Thymian
- Salz

FUER DIE WEISSE SAUCE

- 30 g Butter
- 40 g Mehl
- 1/4 l Milch
- Kraeutersalz
- Weisser Pfeffer

Die Zucchini waschen, Blueten- und Stielansetze entfernen und die Zucchini grob raspeln. Die Zucchini in eine Kasserolle geben und bei mittlerer Hitze solange leicht duesten, bis alle Fluessigkeit verdunstet ist. Dann herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Fuer die Sauce die Butter in eine kleine Kasserolle geben und langsam erhitzen (nicht braun werden lassen). Das Mehl hineinstreuen und leicht anschwitzen. Danach die Milch zugliessen und mit einem Schneebesen unterruehren. Unter staendigem Ruehren zum Kochen bringen. Nach 3 bis 5 Minuten vom Herd nehmen, mit Kraeutersalz und weissem Pfeffer wuerzen und etwas abkuehlen lassen. Eine kleine Auflaufform mit einem Stueckchen Butter in den vorgeheizten Backofen (200 Grad) geben.

Eigelb, geriebenen Parmesan und Thymian in die inzwischen etwas abgekuehlte weisse Sauce geben, gut verruehren, anschliessend die Zucchini hinzufuegen und alle Zutaten gut vermischen. Eiweiss mit einer Prise Salz zu schnittfestem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Zucchini- und Sauce-Masse heben.

Die Auflaufform mit der zerlassenen Butter aus dem Backrohr nehmen, mit der Zucchini- und Sauce-Masse fuehlen und das Souffle etwas 15 bis 20 Minuten im Backofen goldgelb backen. Sofort servieren.

Stichworte

Gemuese, Gratin, Kaese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gratin, Zucchini, Kartoffel

UTRECHTER ZUCCHINI-KUCHEN

ZUCCHINI-KARTOFFEL-GRATIN

UTRECHTER ZUCCHINI-KUCHEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Zucchini
- 1 Bd. Glatte Petersilie
- 400 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Durchwachsener Speck
- 250 g Sahne
- 6 Eier
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Fett; fuer die Form

Zucchini und Petersilie putzen, Kartoffeln schaelen und waschen; die Haelfte der Zucchini in Scheiben schneiden, restliche Zucchini mit den Kartoffeln grob raspeln, Petersilie und Knoblauch fein hacken; Speck in kleine Wuerfel schneiden; Sahne und Eier verquirlen und mit Zucchini und Kartoffelraspel, Petersilie, Speckwuerfel und Knoblauch mischen.

Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen; eine gefettete Kastenform mit Zuccinischeiben auslegen, Masse einfuellen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 45 Min. backen. Vor dem Stuerzen 10 Minuten ruhen lassen und warm oder kalt servieren. Dazu schmeckt bunter Sommersalat.

Variante: Zuccinikuchen in Scheiben schneiden. Jeweils zwei Scheiben mit Frischkaesemousse fuellen und das "Sandwich" zu Salat servieren.

Stichworte

Gemuese, Gratin, Kartoffel, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-KARTOFFEL-GRATIN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 750 g Festkochende Kartoffeln
- 500 g Kleine Zucchini
- 2 Zweige Frischer Thymian ersatzweise
- 1/4 TL Getrockneter Thymian
- 200 g Schlagsahne
- 4 Eier
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 2 EL Butter; weich

Kartoffeln schaelen und waschen, Zucchini waschen, beides in duenne Scheiben schneiden. Backofen auf 200 Grad vorheizen, eine flache Gratinform mit Butter ausstreichen. Kartoffel- und Zucchini-Scheiben dachziegelartig in die Form schichten.

Gewaschene Thymianblaettchen mit Sahne und Eiern verquirlen, mit Pfeffer und Salz wuerzen und gleichmaessig ueber die Kartoffeln und Zucchini traefeln. Form mit Deckel oder Alufolie abdecken und auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten im Ofen garen, dann ohne Deckel weitere 30-40 Minuten backen.

Stichworte

Gemuese, Gratin, Kartoffel, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gratin, Zucchini, Quark

ZUCCHINIGRATIN MIT SCHINKEN

ZUCCHINIGRATIN MIT SCHINKEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Zucchini
- 500 g Magerquark
- 4 Eier
- 2 Bd. Schnittlauch
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Basilikum
- 200 g Prager Schinken; in Scheiben
- 100 g Pinienkerne
- 2 EL davon beiseitelegen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Fett fuer die Form

Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Bluetenansaetzen befreien und laengs in duenne Scheiben schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, die Zucchini darin ganz kurz blanchieren und in einem Sieb sehr gut abtropfen lassen.

Den Quark mit den Eiern gruendlich verruehren. Schnittlauch, Petersilie und Basilikum abrausen, trockenschuetteln. Von der Petersilie und dem Basilikum die Blaettchen abzupfen. Die Kraeuter fein hacken und unter den Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer kraeftig wuerzen. Den Schinken klein wuerfeln. Die Pinienkerne fein mahlen und mit dem Schinken unter den Quark ruehren. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Eine feuerfeste Form ausfetten und die Haelfte der Quarkmischung hineinfuellen. Die Zuccinischeiben dachziegelartig darauf verteilen und mit der restlichen Quarkmischung bedecken. Zum Schluss die beiseitegelegten Pinienkerne darueber streuen.

Im Backofen auf der mittleren Schiene 30-35 Minuten backen.

Stichworte

Gemuese, Gratin, Quark, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gratin, Zucchini, Schafskaese

MIT SCHAFSKAESE GEFUELLTE ZUCCHINI

MIT SCHAFSKAESE GEFUELLTE ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Zucchini; a 70 g
- 250 g Schafskaese
- 2 Zwiebeln; gewuerfelt
- 1 Ei Paprika, Salz, Pfeffer
- 100 g Salamischeiben
- 8 Tomaten
- Oregano
- Chilisosse; als Beilage

Zucchini halbieren, das Innere rauskratzen. Schafskaese durch ein Sieb streichen, mit gewuerfelten Zwiebeln, Ei mischen, mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken, in die Zucchini fuellen.

Salamischeiben und in Scheiben geschnittene Tomaten darauflegen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano wuerzen, im Ofen bei 200 Grad 15-20 Min. backen.

Chilisosse dazu servieren.

Pro Portion 788 kcal/2024 kJ

Gemuese, Gratin, Zucchini, Tomate, Schinken

ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE

ZUCCHINI IN TOMATENSAUCE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 100 g Gekochter Schinken
- 1 EL Oel
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Tomaten
- 1/2 TL Oregano
- 1/2 TL Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Sojasauce
- 500 g Zucchini
- 50 g Emmentaler; gerieben
- 50 g Creme fraiche
- 1 Bd. Petersilie

Schinken wuerfeln, Zwiebel in Ringe schneiden, beides in heissem Oel duensten, bis die Zwiebeln glasig sind. Tomaten enthaeuten und wuerfeln, zu den Zwiebeln geben. Mit Oregano und Thymian, Salz und Pfeffer wuerzen. 20 Min. bei milder Hitze koecheln lassen. Sojasauce zufuegen.

Tomatensauce in eine feuerfeste Form geben.

Emmentaler und Creme fraiche miteinander verruehren, gewaschene Zucchinihaelften damit bestreichen und in die Tomatensauce legen. Im Backofen bei 220 Grad 30 Minuten ueberbacken.

Stichworte

Gemuese, Gratin, Schinken, Tomate, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gratin, Zucchini, Vegetarisch

ZUCCHINIGRATIN EINFACH

ZUCCHINIGRATIN EINFACH

Für 1 Rezept

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 1/2 l Wasser
- 3 Eier
- 200 g Saure Sahne
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1/2 TL Oregano; feingehackt

Zucchini waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser aufkochen, Zucchini darin 15 Min. kochen. Anschliessend gut abtropfen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben.

Sahne und Eier verquirlen, wuerzen und gehackte Petersilie und Oregano zufuegen. Ueber die Zucchini verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Min. backen.

Dazu: Pellkartoffeln

Stichworte	Gemuese, Gratin, Vegetarisch, Zucchini
	Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Gurken, Zucchini, Kartoffel

SCHMORGURKEN UND ZUCCHINI MIT GRUENEN STAMPFKARTOFFELN

SCHMORGURKEN UND ZUCCHINI MIT GRUENEN STAMPFKARTOFFELN

Für 6 Portionen

Zutaten

- 800 g Schmorgurken
- 500 g Zucchini
- 1/2 Bd. Schlanke Fruehlingszwiebeln
- 70 g Butter
- 1 EL Oel
- 300 ml Gemuesefond
- 1 EL Mittelscharfer Senf
- 150 g Schwand
- Salz
- Pfeffer weiss
- 20 g Glas Kapern
- 1 kg Mehligkochende Kartoffeln
- 1 Bd. Glatte Petersilie
- 1 Bd. Kerbel
- 200 ml Milch
- Muskatnuss

1. Schmorgurken schaelen, laengs durchschneiden, entkernen und in 3 cm breite Rauten schneiden. Zucchini laengs durchschneiden und ebenfalls in 3 cm breite Rauten schneiden. Fruehlingszwiebeln putzen und schraeg in 2 cm breite Stuecke schneiden. 30 g Butter und das Oel in einem Topf erhitzen, Schmorgurken und Zucchini rundum ca. 10 Minuten darin anbraten, dann herausnehmen. Fruehlingszwiebeln im Bratfett anduensten und herausnehmen.

2. 250 ml Gemuesefond mit dem Senf verruehren, zum Bratfett geben, 5 Minuten einkochen. Schmand unterruehren und leicht cremig einkochen. Herzhaft mit Salz und Pfeffer wuerzen. Gurken, Zucchini, Fruehlingszwiebeln und Kapern in die Sauce geben. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten erwaermen.

3. Kartoffeln schaelen, wuerfeln und im Salzwasser gar kochen. Inzwischen die Kraeuterblaetter von den Stielen zupfen, grob hacken und mit dem restlichen Fond fein puerieren. Milch erhitzen und die restliche Butter darin zerlassen. Die Kartoffeln abgiessen und ausdaempfen lassen. Die heisse Milch zu den Kartoffeln giessen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen. Zuletzt die Kraeuter unterheben. Das Gemuese zusammen mit den Stampfkartoffeln servieren. Dazu passen Ruehreier.

: Pro Portion (bei 6 Portionen) 7 g E, 19 g F, 29 g KH : 319 kcal (1335 kJ)

Stichworte

Gemuese, Gurken, Kartoffel, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Kartoffel, Zucchini

ZUCCHINILAIBCHEN

ZUCCHINILAIBCHEN

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Gekochte Kartoffeln vom Vortag
- Salz, Pfeffer
- 250 g Kraeutertopfen
- 2 klein. Zucchini
- 2 klein. Karotten
- 1 EL Butter
- 1/2 Bd. Schnittlauch
- klein. Mehl
- Öl zum Braten

FUER DEN DIP

- 200 g Sauerrahm
- klein. Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bd. Schnittlauch
- 1/2 Zitronen; den Saft
- 1 1/2 EL Geschlagene Sahne; ca.

ZUM ANRICHTEN

- Bunte Salate

Die schon am Vortag gekochten Kartoffeln schaelen, grob in eine Schuessel reiben. Kraeutertopfen zu den Erdaepfeln geben. Mit etwas Salz wuerzen. Karotten schaelen, kleinwuerfelig schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und kleinwuerfelig schneiden.

In Pfanne Butter zergehen lassen, Karotten darin anschwitzen. Ganz wenig Wasser dazugeben, kurz duensten. Zuletzt Zucchiniwuerfel beugeben, 1 Min. lang mitduensten. Es sollte keine Fluessigkeit mehr vorhanden sein. Gemuesewuerfel in die Erdaepfel-Topfenmassen einruehren. Mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch wuerzen. In die Masse etwas Mehl geben, gut durchmischen. Kurz ziehen lassen. Mit feuchten Haenden Laibchen formen. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen, Laibchen darin beidseitig herausbacken.

Alle Zutaten fuer den Dip gut verruehren. Zum Schluss das geschlagene Obers unterheben. Zucchini-laibchen mit dem Dip und bunten Salaten anrichten.

Elfriede Radauer, 6280 Zell am Ziller am 24. August 2000

Stichworte

Gemuese, Kartoffel, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Kartoffel, Zucchini, Grill

PELLKARTOFFELN MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI UND KRAEUTERDIP

PELLKARTOFFELN MIT GEGRILLTEN ZUCCHINI UND KRAEUTERDIP

Für 2 Portionen

Zutaten

- 500 g Pellkartoffeln; vorwiegend festkochend
- 400 g Zucchini; in duennen Scheiben
- 8 Scheib. Rauchspeck
- 2 Knoblauchzehen; gehackt
- 250 g Creme fraiche
- 1 EL Schnittlauch; geschnitten
- 1 EL Petersilie; gehackt
- 1 EL Basilikumblaetter; gehackt
- Balsamico
- Olivenoel
- Salz, Pfeffer

Etwas Oel mit dem Knoblauch mischen. Die Zucchini-scheiben mit dem Knoblauchoel bepinseln und mit Salz und Pfeffer wuerzen und auf den Grill legen.

Die Zucchini-scheiben danach auf einen Teller legen und mit Olivenoel und Balsamico marinieren. Mit Pfeffer aus der Muehle wuerzen. Die Speckscheiben so lange auf den Grill legen, bis sie kross sind. Die Creme fraiche mit Petersilie und Schnittlauch anruehren und abschmecken.

Die Pellkartoffeln halbieren. Die Kartoffeln in der Mitte auf den Zucchini-scheiben anrichten und mit dem Kraeuterdip ueberziehen. Mit den Speckscheiben und den Basilikumblaettern verzieren.

Stichworte

Gemuese, Grill, Kartoffel, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Kartoffel, Zucchini, Joghurt

KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER MIT JOGHURT-SAUCE

KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER MIT JOGHURT-SAUCE

Für 2 Portionen

Zutaten

- 200 g Zucchini
- 300 g Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 Joghurt
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe; zerdrueckt
- 1 Bd. Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 EL Mehl
- Oel

Die rohen Kartoffeln schaelen und mit den Zucchini zusammen in eine Schuessel raspeln, das Ei und 1 EL Mehl untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Petersilie hacken und die Haelfte untermischen.

Die Puffer in einer Pfanne in Oel von beiden seiten knusprig backen. Joghurt mit Senf, Knoblauch und der restlichen Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer wuerzen und zu den Puffern servieren.

Stichworte

Gemuese, Joghurt, Kartoffel, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Konserve, Zucchini

EINGEMACHTE ZUCCHINI

EINGEMACHTE ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 kg Zucchini
- 1/4 kg Zwiebeln
- Salz
- 375 ml Essig
- 1 Flasche Wasser
- 1/2 Tasse Zucker; je nach Gusto bis zur vierfachen Menge
- Gurkengewuerz

Zucchini mit Schale und Zwiebeln sehr sehr duenn hobeln. Mit 1/2 Tasse Salz und Wasser bedeckt eine Stunde stehen lassen, dann gut ausdruecken.

Aus Essig, Wasser und Zucker einen Sud herstellen, Gurkengewuerz in ein Tee-Ei geben und kochen lassen. Dann ueber Zucchini giessen und nochmals eine Stunde stehen lassen. Zucchini abschmecken. Alles drei Minuten kochen, heiss in Glaeser fuellen.

Stichworte

Gemuese, Konserve, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Kuerbis, Zucchini

KUERBIS-ZUCCHINI-GEMUESE

KUERBIS-ZUCCHINI-GEMUESE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 400 g Kuerbis
- 400 g Zucchini
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Oel
- 125 ml (-250) Bruehe; ca.
- Salz, Pfeffer
- 100 g Ziegenkaese
- 1 Bd. Petersilie

Kuerbis schaelen und in ca. 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Zucchini in 1-1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schaelen, grob wuerfeln und in heissem Oel duensten.

Kuerbis und Zucchini zugeben, Bruehe zugiessen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Zugedeckt ca. 30 Min. schmoren lassen.

Kaese reiben oder kleinschneiden, ueber das Gemuese geben und im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad kurz ueberbacken.

Dazu: Nudeln oder Reis

Stichworte

Gemuese, Kuerbis, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Mariniert, Zucchini

SUESS-SAUER EINGELEGTE ZUCCHINI

SUESS-SAUER EINGELEGTE ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 kg Zucchini
- 700 ml Apfelsaft
- 100 ml Essigessenz
- 150 g Zucker
- 2 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Kardamom
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Senfkoerner
- 1 Bd. Frischer Dill

Die Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den uebrigen Zutaten (ausser dem Dill) einen Sud kochen. Die Zucchini damit uebergiessen und ueber Nacht stehen lassen. Dann abseihen und den Sud nochmals aufkochen. Zucchini in Twist-Off-Glaeser fuellen, frischen Dill dazwischenlegen, Sud aufgiessen und heiss verschliessen. Vor dem Verzehr mindestens zwei Wochen stehen lassen.

Stichworte

Gemuese, Mariniert, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Paprika, Zucchini

PAPRIKAGEMUESE MIT ZUCCHINI

PAPRIKAGEMUESE MIT ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- 3 Paprika; rot, gruen, gelb
- 1 Zwiebel
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe nach Belieben
- 1/4 l Tomatensaft
- 1/4 l Kraeftige Gemuesebruehe
- 1 TL Oregano
- 2 EL Olivenoel zum Roesten
- Salz
- Grober Pfeffer

Aus den Paprika die Kerngehaeuse herausloesen. Paprika und Zwiebel grob wuerfeln und alles in einer Pfanne mit Olivenoel anroesten. Nach 10 Minuten die gewuerfelten Zucchini und die in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehe dazugeben. Das Ganze weitere 3 Minuten garen und anschliessend mit Oregano, Pfeffer und Salz wuerzen. Mit Bruehe und Tomatensaft abloeschen.

Alles reduzieren lassen, bis die Bruehe voellig verkocht ist. Mit Pfeffer und Salz noch einmal abschmecken.

: : Barbara Rias-Bucher "Kraeuter und Gewuerze" : :

Stichworte

Gemuese, Paprika, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Pfannkuchen, Zucchini

ZUCCHINI - PFANNKUCHEN

ZUCCHINI-PFANNKUCHEN

Für 4 Personen

Zutaten

- 1/2 Bd. Oregano
- 2 klein. Zucchini (200 g)
- 2 Eier
- 75 g Mehl
- 50 g Geriebener Kaese
- 1/2 TL Salz
- Chiliflocken; (ersatzweise Cayennepfeffer)
- Oel zum Braten

Oregano waschen und trocknen, die Blaetter abzupfen und fein schneiden. Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Beides mit Eiern, Mehl, Kaese, Salz und Chili zu einem glatten Teig verruehren.

Eine beschichtete Pfanne (22 cm Durchmesser) mit etwas Oel einfetten. Pro Pfannkuchen 2 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten insgesamt 2 bis 3 Minuten backen.

Tipp:

Mit Salat und italienischem Weissbrot sind die Pfannkuchen eine vegetarische Mahlzeit. Sie sind auch eine kraeftige Beilage zu Fleisch. Die Pfannkuchen in der offenen Pfanne moeglichst schnell backen, damit der Kaese nicht schmilzt und die Kuchen nicht zaeh statt knusprig werden.

Stichworte

Gemuese, Pfannkuchen, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Pilze, Zucchini

GRILL: CHAMPIGNONS UND ZUCCHINI VOM GRILL

GRILL: CHAMPIGNONS UND ZUCCHINI VOM GRILL

Für 6 Portionen

Zutaten

- 4 groß. Champignons
- 4 Zucchini
- 60 g Haselnuesse; gemahlen
- 60 g Semmelbroesel
- 120 ml Lagerbier; dunkel
- 75 g Milder Edelpilzkaese
- 1 Staengel Salbei, frisch
- 2 EL Rapsoel
- Salz, Pfeffer

Die Pilze abreiben, die Stiele herausdrehen. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, Zucchini laengs halbieren und mit einem Teeloeffel die Kerne aus dem Mark kratzen.

Nuesse mit Broeseln, Bier und Kaese mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Masse in die Pilzkoepe und die Zucchinihoehlung streichen.

Salbeiblaetter durch das Oel ziehen, auf der Fuellung verteilen.

Auf einer Grillschale ueber der Glut etwa 10-15 Minuten grillen, bis die Fuellung zerlaeuft.

Stichworte

Gemuese, Pilze, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Vegetarisch, Bohne, Zucchini

INDISCHER AZUKIBOHNEN-ZUCCHINI-CURRY

INDISCHER AZUKIBOHNEN-ZUCCHINI-CURRY

Für 1 Rezept

Zutaten

- 300 g Azukibohnen
- 1 l Wasser
- 1 Stueck Ingwerwurzel
- 1 Getr. rote Pepperoni
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Gemahl. Curcuma
- 1 TL Kreuzkuemmel
- 2 Nelken
- 5 Pimentkoerner
- 1/2 Zimtstange
- 500 g Zucchini
- 1 groß. Zwiebel
- 1 Frische gruene Pepperoni
- 3 EL Oel
- 125 ml Tomatensaft
- 1/2 Zitrone; Saft
- 2 EL Butter
- 2 TL Salz
- 20 g Gummar HT
- 2 EL Dreisamenmischung HT

Bohnen waschen, im Wasser ueber Nacht quellen lassen. Im Einweichwasser mit Ingwer eine Stunde garen. Knoblauch hacken, die Haelfte mit Gewuerzen, roter Pepperoni und Zimtstange im Moerser zerstoessen. Zucchinischeiben mit Zwiebelwuerfeln, restl. Knoblauch und grueener Pepperoni im Oel kurz anbraten. Tomaten- und Zitronensaft zugiessen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten duensten.

Butter in einer Pfanne zerlassen, Gewuerzmischung fuenf Minuten darin braten. Den Bohnen das Gummar HT zufuegen und mit der Gewuerzmischung und den Zucchini mischen, saizen, fuenf Minuten bei schwacher Hitze durchziehen lassen. Dreisamenmischung ohne Fettzugabe roesten, ueber den angerichteten Curry streuen.

Stichworte

Bohne, Gemuese, Vegetarisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini

FRITTIERTE ZUCCHINI

GEBRATENE ZUCCHINI

GEFUELLTE ZUCCHINI

GNOCCHI MIT ZUCCHINI

ITALIENISCHER ZUCCHINISALAT

LOW FAT 30: ZUCCHINI-PFANNE

TUERKISCHE ZUCCHINI-KROKETTEN

ZUCCHINI MIT ROTER CURRYPASTE

ZUCCHINI ORIENTALISCH

ZUCCHINI-FRITTATA

ZUCCHINI-PASTETE

ZUCCHINIKUECHLEIN

FRITTIERTE ZUCCHINI

Für 4 Vorspeisen

Zutaten

- 100 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 2 EL Sesamsamen
- 1 TL (-2) Gemahl. Kreuzkuemmel
- Salz
- 300 g Zucchini
- 3 EL Kapern
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 1 Orange
- 2 kg Frittierfett
- 160 ml Eiskaltes Mineralwasser
- 4 Zucchinibluten

1. Mehl, Backpulver, Sesam, Kreuzkuemmel und etwas Salz vermischen.
2. Zucchini waschen, putzen, fein wuerfeln (siehe Tipp rechts). Kapern hacken. Zwiebel abziehen, wuerfeln. Zitrone und Orange heiss waschen. Zitronenschale zur Haelfte abreiben. Ungeschaelten Teil und Orange in Spalten teilen. Zucchini mit Zwiebeln, Kapern und Zitronenschale vermischen.
3. Elektro-Ofen auf 100 Grad (Gas: niedrigste Stufe) vorheizen. In einem tiefen Topf Fett erhitzen (steigen am Stiel eines Kochloeffels Blaeschen auf, ist es heiss genug). Mehl-Mischung mit Mineralwasser verruehren. Von diesem Teig 120 g abnehmen.
4. Uebrigen Teig mit der Zucchini-Mischung verruehren, daraus kleine Nocken formen. Im heissen Fett auf jeder Seite 1-2 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf Kuechenkrepp abtropfen lassen. Im Ofen warm halten.
5. Zucchinibluten vorsichtig oeffnen, Staub-gefaesse entfernen. In die vorher abgenommene Teigmenge tauchen, gut abtropfen lassen. Im heissen Fett jede Seite 1-2 Minuten knusprig frittieren. Auf Kuechenkrepp abtropfen lassen. Mit Zucchini-Nocken, Orangen- und Zitronenspalten servieren.

Beilage: Minz-Joghurt-Dip

Pro Portion: 375 kcal/1580 kJ

Stichworte	Gemuese, Zucchini	
		Titel - Rubrik - Stichworte

GEBRATENE ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- 3 mittl. Zucchini
- 3 EL (-4) Olivenoel
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 (-2) Knoblauchzehen
- klein. Glatte Petersilie

1. Zucchini putzen, waschen und schraeg in Scheiben schneiden. In der Pfanne im heissen Oel von beiden Seiten goldbraun braten, wuerzen.

2. Knoblauch schaelen, in duenne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und in Streifen schneiden. Beides im Bratfett schwenken und ueber die Zucchini geben. Nach Belieben mit Parmaschinken und gehobeltem Parmesan servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Stichworte	Gemuese, Zucchini	
		Titel - Rubrik - Stichworte

GEFUELLTE ZUCCHINI

Für 2 Portionen

Zutaten

- 2 mittl. Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 200 g Kalbsbraet
- 1 Eigelb
- 3 EL Koerniger Senf
- 1 Bd. Dill; gehackt
- 1 EL Butter o. Margarine
- 100 ml Gemuesefond
- 20 g Kapern
- 200 g Creme fraiche
- 2 EL Helles Saucenbindemittel
- 1 EL Zitronensaft
- Alufolie

Zucchini halbieren und aushoehlen, salzen und pfeffern. Zucchinifleisch wuerfeln. Kabsbraet mit Eigelb, Senf, Zucchinifleisch und 1/3 vom Dill verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel fuellen und in die Zucchinihaelften spritzen. Ein Stueck Alufolie fetten, Zucchini in die Mitte legen, Gemuesefond dazugiesen, Folie gut verschliessen und im vorgeheizten Backofen (200 Grad) auf mittlerer Schiene 40 Minuten garen.

Fluessigkeit durch ein Sieb in einen Topf giessen, Zucchini warm stellen. Kapern und Creme fraiche in dem Sud mit Saucenbindemittel verruehren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken und den restlichen Dill unterruehren.

Pro Port. ca. 803 kcal/3371 kJ

Stichworte Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

GNOCCHI MIT ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Gruene Zucchini
- 1 Gelbe Zucchini
- 200 g Schafskaese
- 1 groß. Zwiebel
- 1 Bd. Glatte Petersilie
- 1/2 Bd. Frischer Oregano (ersatzweise 1 TL getrockneter Oregano)
- 6 EL Olivenoel
- 400 g Gnocchi; Fertigprodukt aus dem Kuehlregal
- 1 EL Weisser Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer, schwarz

1. Zucchini waschen, putzen, laengs vierteln und in duenne Scheiben schneiden. Schafskaese 1 cm gross wuerfeln. Zwiebel abziehen, in feine Wuerfel teilen. Petersilie und frischen Oregano waschen, trockenschuetteln, die Blaettchen grob hacken.

2. Oel in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebelwuerfel darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anduensten. Wenn sie leicht zu braeunen beginnen, Temperatur hochschalten. Zucchini und Oregano zugeben. Unter Ruehren 1-2 Minuten anbraten.

3. Gnocchi nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser garen. Mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und zu den Zucchini geben.

4. Gnocchi und Zucchini mit Petersilie, Schafskaese und Balsamico vermengen, gut pfeffern und, falls noetig, salzen.

Tipp: Beim Vermischen zum Schluss ist nur wichtig, dass alle Aromen zusammenkommen - die Gnocchi muessen nicht mehr lange braten, der Schafskaese darf ruhig etwas kuehl und fest bleiben. Wer keine grosse Pfanne hat, mischt lieber gleich in einer vorgewaermten Schuessel.

Beilage: Tomatensalat

Pro Portion: 310 kcal/1300 kJ

Stichworte

Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ITALIENISCHER ZUCCHINISALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Kleine Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 1 Schuss Zucker
- 250 g Mortadella, in Scheiben
- 75 g Luftgetrocknete Salami, in Scheiben
- 1 Zwiebel
- 1 Bd. Glatte Petersilie
- 1 Zitrone

1. Zucchini gruendlich waschen, nicht putzen. In kochendem Salzwasser – je nach Groesse - in 3-5 Minuten gerade bissfest garen. ml abnehmen.

2. Die Mortadella in 1 cm breite Streifen schneiden. Von der Salami eventuell die Haut abziehen, dann die Salamischeiben vierteln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in halbe Ringe teilen. Petersilie waschen, trockenschuetteln, die Blaettchen abzupfen und hacken.

3. Von den Zucchini die Enden abschneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden, groessere Scheiben halbieren.

4. Wurst, Zwiebel und Petersilie mit dem abgenommenen Sud mischen. Die Zitrone auspressen, mit Zucker und reichlich Pfeffer unter den Salat mischen. 15 Minuten durchziehen lassen und servieren.

Beilage: ital. Weissbrot, z. B. Ciabatta

Getraenke-Tipp: helles Bier

Tipp: Wenn Sie Nudeln vom Vortag uebrig haben, einfach mit Mozzarellaewürfeln und Kirschtomaten unter den Wurstsalat mischen. Kraeftig mit Zitronensaft und Salz abschmecken, 1 Stunde ziehen lassen.

Pro Portion: 305 kcal/1280 kJ

Stichworte

Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

LOW FAT 30: ZUCCHINI-PFANNE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 400 g Vorbereitete Zucchini
- Zucchini-Pfanne; Toscana von Knorr
- 1 klein. Dose Tomaten
- 1 EL Olivenoel
- 500 g Gnocchi

Oel erhitzen und die Zucchini anduensten Tomaten dazugiessen dann die Knorr-Fix-Packung unterruehren und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze 2-3 Minuten koecheln lassen. Dazu die Gnocchi reichen.

1. Abwandlung Diese Zucchinipfanne mache ich auch oelter. Meine Kinder lieben es, wenn wir das ganze noch mit etwas Kaese ueberbacken. Schmeckt super lecker und ist trotzdem noch LF.

2. Abwandlung Habe dieses Rezept zum 1. Mal ausprobiert. Allerdings habe ich nur die Haelfte an Gnocchi (250g) und 200g Zucchini genommen. Dafuer aber zusaetzlich 1 rote Paprika und 1 Zwiebel.

Stichworte

Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

TUERKISCHE ZUCCHINI-KROKETTEN

Für 400 G zucchini

Zutaten

- *1/2 Frische gruene Chillischote;*
- *gruendlich entkemt und fein gehackt*
- *1 klein. Zwiebel; sehr fein gehackt*
- *2 Knoblauchzehen; zerdrueckt*
- *1/2 TL Olivenoel*
- *1/2 TL Weinstein-Backpulver*
- *Salz*
- *100 g Weizenvollkornmehl*
- *Oel zum Braten*

Zucchini, Chilli, Zwiebel, Knoblauch, Curry und Olivenoel gut vermischen.

Zum Schluss das Backpulver mit dem Mehl mischen und zusammen mit dem Salz unterruehren. Mit gut bemehlten Haenden 16 tischtennisballgrosse Kugeln formen und leicht flachdruecken. In heissem Oel von allen Seiten goldbraun ausbacken.

Stichworte

Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI MIT ROTER CURRYPASTE

Für 2 Portionen

Zutaten

- 300 g Zucchini
- 2 Schalotten; fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 l Kraeftige Gemuesebruehe
- 1 TL Mehl
- Salz
- Olivenoel

FUER DIE CURRYPASTE

- 1 TL Koriandersamen
- 1/2 TL Kreuzkuemmel
- 1 klein. Getrocknete Chili
- 1/2 Rote Paprika; fein gewuerfelt
- 1 TL Ingwer; gerieben
- 1 EL Zitronengras; fein geschnitten
- 1 TL Limonenschale; fein geschnitten
- 1 Zweig Gruener Koriander
- 1 TL Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Garnelenpaste

Fuer die Currypaste Koriandersamen und Kreuzkuemmel in einer Pfanne roesten, dann mit den restlichen Curryzutaten in einen Moerser geben und zu einer Paste verarbeiten.

Die Zucchini der Laenge nach vierteln, dann in zentimetergrosse Wuerfel schneiden.

Die Schalotten in einer Pfanne mit Olivenoel hellbraun roesten. Den Knoblauch und die Zucchinihuecke dazugeben und bei grosser Hitze anschwitzen. Mit Mehl bestaeuben und mit Bruehe abloeschen. Bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten koecheln lassen. Zum Schluss den entstandenen Fond im offenen Topf einkochen lassen und 1 EL Currypaste untermischen. Mit Salz abschmecken.

Zucchini-gemuese als kleines Gericht nur mit Baguette servieren oder zu Fischgerichten reichen.

Vincent Klink Donnerstag: 09.08.2001

Stichworte

Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI ORIENTALISCH

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Getrockneter Thymian
- 4 Hähnchenbrustfilets, (à 170 g)
- 2 Zucchini, grün und gelb
- 2 EL Helle Sultaninen
- 3 EL Pinienkerne
- 3 EL Orangensaft
- 1 EL Butter
- 1/2 TL Brauner Zucker
- 1/2 Bd. Frischer Thymian
- Salz, Pfeffer

1. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. 1 EL Öl, 1/2 TL Salz und Thymian verrühren. Hähnchenbrustfilets damit einreiben.
2. Zucchini waschen, putzen, längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Sultaninen abbrausen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseite stellen.
3. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen, und das Fleisch darin auf jeder Seite 1 Minute braten. Im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) in 10 Minuten fertig garen. Auf einem Teller im ausgeschalteten Ofen warm halten.
4. Die Sultaninen mit dem Orangensaft in einer Pfanne aufkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Butter und Zucker hinzufügen, kurz aufschäumen lassen.
5. Zucchini und Pinienkerne zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Thymian abbrausen, Blättchen abzupfen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Thymian bestreuen und zu den Filets servieren.

Beilage: Polenta oder Reis

Pro Portion: 430 kcal/1850 kJ

Stichworte

Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-FRITTATA

Für 2 Portionen

Zutaten

- *4 klein. Zucchini*
- *4 Eier*
- *1 Bd. Basilikum*
- *2 EL Parmesan; frisch gerieben*
- *Olivenöl; kaltgepresst*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Diese in heissem Olivenöl in einer Pfanne goldbraun braten. Salzen und pfeffern. Dann in einer Schuessel die Eier verquirlen. Salz, Pfeffer, Muskat sowie Parmesan zufuegen.

Die Basilikumblaetter feinschneiden und untermischen. Diese Masse dann ueber die Zucchini in der Pfanne giessen und von beiden Seiten goldbraun braten. Guten Appetit!

Stichworte

Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-PASTETE

Für 1 Rezept

FUER DIE FARCE

- 800 g Zucchini
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 Eier
- 2 Eigelb
- 100 g Semmelbroesel
- 90 g Deutscher Tilsiter; gerieben

AUSSERDEM

- 2 groß. Zucchini; 500 g
- Salz
- Butter fuer die Form

Fuer die Farce die Zucchini waschen, putzen, in Wuerfelchen schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Die Zucchini abgiessen, gut abtropfen lassen, nochmals in den Topf geben und bei kleiner Hitze ausdampfen lassen.

Zucchini-Wuerfel abkuehlen lassen, mit Eiern, Eigelb, Broeseln, Kaese, Salz, Pfeffer und Muskatnuss puerieren. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zucchini laengs in sehr duenne Scheiben schneiden, in Salzwasser 2 Min.kochen.Zucchini herausnehmen, abtropfen lassen, trockentupfen.

Kastenform (25x9 cm) ausbuttern, mit 2/3 der Zucchinischeiben auslegen. Farce in die Form fuellen, glatt streichen. Restliche Scheiben ueber die Masse legen.

Pastete 15-20 Min. backen (Gas Stufe 3), aus dem Ofen nehmen, abkuehlen lassen, stuerzen, in Scheiben geschnitten mit Salat und Toastbrot servieren.

Stichworte

Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINIKUECHLEIN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Zucchini; auf einer groben Reibe gerieben
- 2 groß. Zwiebeln; auf einer feinen Reibe gerieben
- 5 Eier
- 4 EL Weismehl
- 3 EL Dill; fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 8 EL Olivenoel zum Braten

(*) Kochen wie in Lykien/Tuerkei

Die geriebenen Zucchini auf ein Tuch legen, dieses zu einem Paket formen und gut ausdruecken (junge Zucchini geben wenig, aeltere viel Saft ab). Saft wegschuetten, Zucchini in eine Schuessel geben und die restlichen Zutaten nach und nach gut darunter mischen. Kuechlein formen. Das Oel portionsweise heiss werden lassen, die Kuechlein ebenso portionsweise darin braten.

Stichworte

Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Aubergine

ZUCCHINI-AUBERGINEN-GEMUESE INDISCHER ART

ZUCCHINI-AUBERGINEN-GEMUESE INDISCHER ART

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 500 g Auberginen
- 1/2 Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sesamöl
- 2 TL Currypulver
- 125 ml Gemuesebruehe
- 2 Fleischtomaten
- 3 EL (-4) Mangosauce
- 2 EL Zitronmelisse; frisch gehackt
- Salz, Pfeffer

Zucchini und Auberginen waschen und in fingerdicke, ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Auberginen mit Zitronensaft betrauefeln. Zwiebeln halbieren und in feine Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch in heissem Öl goldgelb braten. Herausnehmen und Zucchini- und Auberginenstreifen im restlichen Öl anbraten.

Curry darüber geben und kurz mitbraten. Zwiebeln zugeben und Bruehe zugliessen. Zugedeckt 10-15 Minuten duesten. Tomaten schaelen, wuerfeln, dem Gemuese zueugen und im offenen Topf 5 Min. schmoren.

Mangosauce und geriebene Zitronenschale einruehren, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Zitronenmelisse bestreuen.

Dazu: Safranreis, Kopfsalat

Stichworte

Aubergine, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Champignon

ZUCCHINI-PFANNE

ZUCCHINI-PFANNE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 30 g *Durchwachsener Speck*
- 30 g *Butter*
- 2 *Knoblauchzehen*
- 1 *Gemuesezwiebel*
- 250 g *Zucchini*
- 200 g *Frische Champignons*
- 2 *Eier*
- *Oregano*
- *Thymian*
- 1 *Schuss Salbei*
- *Salz, Pfeffer*
- 2 *groß. Tomaten*
- 125 g *Gouda*

Den Speck fein wuerfeln, in der Butter anbraten. Knoblauch schaelen und durch die Presse druecken. Die Zwiebel schaelen, in duenne Streifen schneiden. Zum Speck geben und hellbraun braten.

Die Zucchini waschen, der Laenge nach halbieren. In feine Scheiben schneiden. Champignons putzen, blaettrig schneiden. Beides 5 Min.in der Pfanne mitschmoren.

Eier verquirlen. Kraeftig wuerzen mit Oregano, Thymian, Salbei, Pfeffer und Salz. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Kaese grob reiben. Zuerst die Eier ueber das Gemuese giessen, darauf Tomatenscheiben und geriebenen Kaese verteilen. Garen, bis die Eier gestockt sind und der Kaese geschmolzen ist.

Stichworte

Champignon, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Ei

ZUCCHINIPFANNE MIT EI

ZUCCHINIPFANNE MIT EI

Für 1 Rezept

Zutaten

- 750 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Oel
- 4 Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier; (-6 je nach Groesse)
- 2 EL Creme fraiche
- 1 TL Thymian; gehackt
- 1 TL Rosmarin; gehackt
- 2 EL Petersilie; gehackt

Zucchini waschen, Stiel und Bluete entfernen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Grosse Zucchini erst halbieren. Zwiebeln schaelen, feinwuerfeln und im heissen Oel duensten. Zucchinischeiben zufuegen und kurz mitduensten.

Tomaten enthaeuten, entkernen und wuerfeln.Mit zerdruecktem Knoblauch zu den Zucchini geben. Gemuese leicht salzen und pfeffern. 5-10 Minuten duensten lassen.

Eier mit Creme fraiche, Rosmarin und Thymian verquirlen. Leicht salzen und pfeffern. Ueber das Gemuese geben, zudecken und stocken lassen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Dazu: Kartoffeln und Tomatensalat

Stichworte

Ei, Gemuese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Hirse, Lamm, Lowfat

ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE MIT HIRSE UND LAMM

ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE MIT HIRSE UND LAMM

Für 1 Portion

Zutaten

- 5 EL Hirse (50 g)
- Salz
- 1 Zucchini
- 1 Moehre
- 1 klein. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Dos. Geschaelte Tomaten

JE EINE MESSERSPITZE

- Chiligewuerz
- Kumin; (Kreuzkummel)
- Zimt
- Koriander

AUSSERDEM

- 2 Duenne Lammkoteletts; ohne Fett; ODER
- 80 g Lammfilet
- 1 TL Olivenoel

1. Hirse mit gut der doppelten Menge Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen und bei geringer Hitze 20 Minuten quellen lassen. Zuviel Fluessigkeit zum Schluss offen verdampfen lassen.

2. Zucchini, Moehre und Zwiebel kleinschneiden, Knoblauch hacken, mit den Tomaten, Gewuerzen und etwas Salz in einem Topf bei geringer Hitze 7 bis 10 Minuten kochen.

3. Lamm mit Salz und Pfeffer wuerzen. Eine Pfanne erhitzen, Oel hineingeben und die Koteletts auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

4. Fleisch herausnehmen und warmhalten. Das Gemuese kurz in der Pfanne schwenken, eventuell nachwuerzen und mit der Hirse zum Fleisch anrichten.

Stichworte

Gemuese, Hirse, Lamm, Lowfat, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Kaese

ZUCCHINI IM SCHAFPELZ

ZUCCHINI IM SCHAFPELZ

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 mittl. Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bd. Gehackte Petersilie
- 125 g Schafskaese
- 1 Ei,
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Kapern
- 2 Sardellenfilets
- 1 Bd. Geschnittener Schnittlauch
- 250 g Sauerrahm
- 1 TL Mittelscharfer Senf
- 1 EL (-2) Zitronensaft
- 6 EL Olivenoel

Zucchini putzen, waschen, der Laenge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schaelen, fein zerdruecken. Schafskaese mit einer Gabel fein zerdruecken. Petersilie, Schafskaese, die Haelfte des Knoblauchs, Ei und Mehl zu einer dicken Paste verruehren. Je nach Konsistenz der Masse noch etwas mehr Mehl einruehren. Mit Salz, Pfeffer wuerzen. Zucchini-scheiben auf einer Seite gleichmaessig mit der Paste bestreichen.

Fuer den Dip Kapern und Sardellenfilets hacken. Sauerrahm, Kapern, Sardellenfilets, Schnittlauch, den restlichen Knoblauch sowie den Senf verruehren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken.

Olivenoel portionsweise in einer grossen Pfanne erhitzen. Zucchini-scheiben darin zuerst an der unbestrichenen Seite goldbraun anbraten. Zucchini-scheiben wenden und auch auf der bestrichenen Seite goldbraun braten. Herausnehmen, auf Kuechenpapier oder einem Sieb abtropfen lassen.

Zucchini-scheiben auf Tellern mit dem Dip anrichten.

Stichworte

Gemuese, Kaese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Kartoffel, Gratin

KARTOFFEL-ZUCCHINI-GRATIN

KARTOFFEL-ZUCCHINI-GRATIN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Zucchini
- 2 Eier
- 200 g Sauerrahm
- 2 EL Geriebenen Kaese
- Muskat
- Kraeutersalz

Kartoffeln in der Schale kochen. Wasser abgiessen, Kartoffeln auskuehlen lassen, schaelen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer gefetteten, feuerfesten Form ziegelartig Kartoffeln und Zucchini schichten. Sauerrahm mit Eiern mischen, wuerzen, ueber das Gemuese giessen. Mit geriebenem Kaese bestreuen. Bei 200 Grad 45 Minuten ueberbacken.

Dazu: Tomatensalat

Stichworte

Gemuese, Gratin, Kartoffel, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Lachs

ZUCCHINI AN LACHS GEFESSELT

ZUCCHINI AN LACHS GEFESSELT

Für 2 Personen

Zutaten

- 2 mittl. Zucchini
- 2 Lachsfilets a ca. 150 g
- 2 Lauchblätter
- 1/4 l Fischfond
- 1 Tomate
- 1 Schalotte; fein geschnitten
- 1 EL Basilikum
- 1 EL Petersilie; fein geschnitten
- 1 EL Kerbel; fein geschnitten
- Salz; Pfeffer
- Butter

Tomate enthauten; entkernen und in Wuerfel schneiden. Von den Zucchini unten eine duenne Scheibe abschneiden; so dass sie auf dem Teller stehen koennen. Die Zucchini an einem Ende zur Haelfte schraeg einschneiden; dann mit dem Messer horizontal weiter schneiden und am anderen Ende wieder nach oben schneiden. (Zucchini soll am Ende die Form eines Schiffchens haben.) Die Zucchini Schiffchen ca. 3 Minuten blanchieren. Die Zucchiniabschnitte in kleine Wuerfel schneiden. Die Lauchblaetter in lange ca 5 mm breite Streifen schneiden und kurz blanchieren. Den Lachs so zuschneiden; dass er auf die Zucchini stuecke passt. Zucchini und Lachs mit den Lachstreifen umwickeln.

Zucchini Schiffchen in einen gebutterten Topf geben; etwas Fischfond angiesen und zugedeckt ca. 10 Minuten leicht daempfen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne mit Butter die Zucchiniwuerfel mit den Schalotten anschwitzen; mit dem restlichen Fischfond aufgiessen und kurz koecheln lassen. Dann Tomatenwuerfel; Kerbel; Petersilie und Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemuesesauce auf den Tellern anrichten und die Lachs- Zucchini stuecke darauf geben.

Frischen Pfeffer aus der Muehle ueber den Fisch mahlen.

Stichworte

Gemuese, Lachs, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Mexico

ZUCCHINI MEXIKANISCH

ZUCCHINI MEXIKANISCH

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 1/2 l Ketchup
- 1/4 l Salatoel
- 1 TL Worcestersauce
- 3 Tropfen Tabasco
- 1000 g Zucchini
- 1000 g Paprika, gemischt
- 500 g Zwiebeln

Ketchup, Oel, Worcestersauce und Tabasco langsam erhitzen, das kleingeschnittene Gemuese dazugeben; 10 Minuten kraeftig kochen und dann in Glaeser fuellen. Diese sofort verschliessen.

Stichworte

Gemuese, Mexico, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Reis

BULGARIEN: REIS MIT ZUCCHINI

ZUCCHINI-CURRY-REIS MIT ANANAS

BULGARIEN: REIS MIT ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- 750 g Zucchini
- 1 Tasse Reis
- 1 Zwiebel
- 3 (-4) Tomaten
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Oel
- Dill

Kleingeschnittene Zwiebel in heissem Oel goldbraun werden lassen. Zucchini schaben, wenn noetig Kerngehaeuse entfernen, in Wuerfel schneiden, hinzufuegen und duensten. Wuerzen. Reis und 3 Tassen heisses Wasser dazugeben. Von Zeit zu Zeit umruehren, bis der Reis das meiste Wasser aufgesaugt hat. Auf warmem Ofen garziehen lassen. Mit gehacktem Dill und/oder Petersilie bestreuen.

Tipp fuer Pilzliebhaber: Anstelle von Zucchini Pilze verwenden. Und: huebscher zum Auftragen: Sobald der Reis glasig ist, das Ganze in eine feuerfeste Form geben, bei Mittelhitze in der Roehre backen und so direkt auf den Tisch bringen.

Stichworte

Gemuese, Reis, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-CURRY-REIS MIT ANANAS

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Tasse Naturreis
- 2 EL Honig
- 1/2 TL Kukuma (Gelbwurz); gemahlen
- 1 1/2 TL Currypulver
- 2 Tasse Zucchini; grob geraspelt
- 1 Bd. Schnittlauch; grob geschnitten
- 1/2 Tasse Rosinen
- 2 Tasse Frische Ananas; gewuerfelt

Naturreis in zwei Tassen Wasser etwa 35 Minuten oder nach Packungsvorschrift leise koechelnd quellen lassen.

Honig mit Gewuerzen verruehren und unter den Reis mischen. Zucchini und Schnittlauch in wenig Salzwasser fuef Minuten garen. Zum Schluss Rosinen etwa eine Minute mitkochen lassen. Abgiessen und gut abtropfen lassen.

Reis und Zucchini Masse vermischen und zuletzt die Ananaswuerfel unterheben.

Stichworte

Gemuese, Reis, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Schafskaese

SCHAFSKAESE MIT ZUCCHINI

SCHAFSKAESE MIT ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Kartoffeln; festkochend
- Salz
- 400 g Zucchini
- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bd. Thymian
- 150 ml Olivenoel
- Pfeffer
- 1/2 Zitrone: die abger. Schale
- 2 Scheib. Schafskaese; Feta, a 250 g
- 12 Kirschtomaten

1. Kartoffeln schaelen, in sehr duenne Scheiben schneiden, in Salzwasser 6 Minuten kochen, abschrecken und

abtropfen lassen. Zucchini ebenfalls in duenne Scheiben schneiden, salzen und im Sieb abtropfen lassen.

2. Zwiebeln pellen, laengs durchschneiden und in schmale Scheiben. schneiden. Knoblauch pellen, fein hacken. Thymianblaettdchen abzupfen, grob hacken, mit Zwiebeln und Knoblauch im Olivenoel 3-4 Minuten duensten, salzen und pfeffern. Zitronenschale unterheben. Kaesescheiben jeweils diagonal durchschneiden. Tomaten halbieren.

3. 8 Boegen Alufolie von der Rode schneiden. Je 2 Boegen uebereinanderlegen. Jeweils ein Rechteck aus Kartoffeln und Zucchini in die Mitte der Folie legen und eine Scheibe Schafskaese darauflegen. Mit je 2 El ZwiebelKnoblauch-Gemisch und etwas Olivenoel bedecken und mit je 6 Tomatenhaelften umlegen. Nochmals salzen und pfeffern. Die Folie wie ein Paket fest zusammenfalten und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 13-15 Minuten backen. Den gebakkenen Schafskaese sofort servieren. Dazu passt Fladenbrot.

: Zubereitungszeit. 45 Minnten

Stichworte

Gemuese, Schafskaese, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Schinken

ZUCCHINI-CORDON BLEU MIT LAUWARMEM KARTOFFELSALAT UND ...

ZUCCHINI-CORDON BLEU MIT LAUWARMEM KARTOFFELSALAT UND ...

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Zucchini
- 1 Camembert
- 40 g Gekochter Schinken
- 1 Tomate
- 1 TL Scharfer Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheib. Speck geraeuchert
- 3 EL Essig
- 4 EL Oel
- 1 TL Kapern
- 4 Sardellenfilets
- 4 EL Bruehe
- 40 g Butterschmalz
- 2 Eier
- 1 EL Mehl
- 4 EL Semmelbroesel
- 1 EL Schnittlauch
- 1 TL Petersilie
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Zwiebel
- 4 EL Joghurt
- Jodsalz, Pfeffer

Zucchini mit Kuechenkrepp abreiben, Enden abschneiden und in laengliche Scheiben schneiden.

Ein Ei aufschlagen, verkleppern - das andere Ei kochen, abkuehlen, schaelen und grob hacken.

Zwiebel schaelen und diese sowie auch Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Kapern und Sardellen hacken.

Kartoffeln im Kuemmelwasser kochen, schaelen und in Scheiben schneiden. Raeucherspeck fein wuerfeln und in etwas Bruehe auskochen.

Knoblauch schaelen und pressen. Tomate schaelen, entkernen, Filets schneiden. Camembert und Zitrone in Scheiben schneiden.

Zucchini-scheiben mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen, mit Schinken- Camembert-Tomatenfilet belegen und mit Zuchinischeibe abdecken. Mehlieren und durch das Ei ziehen - in Semmelbroesel wenden.

Senf, Essig, Oel, Knoblauch und Zwiebel in einer Schuessel gut verruehren. Kartoffeln und Speck untermengen, Bruehe dazu geben, etwas Butterschmalz unterheben und mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen.

Joghurt mit Schnittlauch, Petersilie, Sardellen, Kapern, Ei und etwas Zwiebel gut vermischen und mit Jodsalz und Pfeffer wuerzen.

Cordon bleu in Butterschmalz goldbraun braten.

Anrichten:

Cordon bleu schraeg halbieren und auf die Tellermitte auflegen. Kartoffelsalat anhaeuflern - Zitronenscheibe darauf legen.

Joghurtremoulade dazu geben und mit Kraeuterstraeusschen garnieren.

Stichworte

Gemuese, Schinken, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Speck

ZUCCHINI IM SPECKMANTEL

ZUCCHINI IM SPECKMANTEL

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 mittl. Zucchini
- 1 klein. Dose Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Abger. Zitronenschale
- 1 Bd. Thymian
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer, weiss
- 8 Scheib. Speck; durchwachsen
- 2 EL Butter/Margarine
- 1 Kugel Mozzarella

Die Zucchini waschen und im Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen, halbieren und auf eine Arbeitsflaeche legen. Das Tomatenmark mit den feingehackten Knoblauchzehen, der Zitronenschale und dem gehackten Thymian verruehren und damit die Zucchinihaelften bestreichen. Mit dem Salz und dem Pfeffer bestreuen. Die Zucchinihaelften zusammensetzen und mit je 2 Scheiben Speck umwickeln.

Eine feuerfeste Form ausfetten und die Zucchini hineinlegen. Mit dem zerbroeselten Kaese bestreuen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Stichworte

Gemuese, Speck, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Tomate

ZUCCHINI MIT TOMATEN GESCHMORT

ZUCCHINI MIT TOMATEN GESCHMORT

Für 1 Rezept

Zutaten

- 750 g Zucchini
- 500 g Tomaten (auch aus der Dose)
- 2 Schalotten
- 1 Bd. Dill
- 3 EL Olivenoel
- Salz, Pfeffer

Die Zucchini waschen und abtrocknen, die Stielenden entfernen, die Fruechte der Laenge nach halbieren, wenn sie groesser sind, vierteln. Lange Zucchini auch noch quer halbieren.

Die Tomaten mit kochendem Wasser ueberbruehen, haeuten und vierteln, Tomaten aus der Dose zerdruecken.

Die Schalotten pellen und klein wuerfeln. Dill waschen, trocknen und fein schneiden.

Das Olivenoel bei mittlerer Hitze in einem breiten Topf erhitzen, die Schalottenwuerfel darin glasig duensten. Tomaten, gehackten Dill, Salz und Pfeffer zugeben und zugedeckt 10 Minuten koecheln lassen. Die Zucchini zugeben und sachte mit einem Holzloeffel umruehren. 20 Minuten bei kleiner Hitze schmoren, bis die Zucchini weich sind und die Sauce dick gekocht ist. Waehrend des Schmorens nicht durchruehren, sondern den Topf nur gelegentlich etwas schuettern. Nach Belieben heiss oder kalt servieren.

Bei diesem Gericht ist es wichtig, dass man am Dill nicht spart. Ein Bund mehr schadet nicht.

Stichworte

Gemuese, Tomate, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemuese, Zucchini, Tomate

FESTMENUE: ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE,

FESTMENUE: ZUCCHINI-TOMATEN-GEMUESE,

Für 6 Portionen

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 100 g Tomatenfleisch; gewuerfelt
- 30 ml Olivenoel
- 1 Knoblauchzehe; fein gehackt

Die Zucchini waschen und mit dem Buntschneidemesser in gleich grosse Scheiben scheiden.

Das Olivenoel erhitzen und den gehackten Knoblauch kurz anbraten.

Die Zucchini-scheiben dazu geben und mit anbraten.

Kurz vor Ende der Garzeit werden die Tomatenwuerfel untergemischt und alle Bestandteile zusammen geschwenkt. Leicht salzen.

Stichworte

Gemuese, Tomate, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Imbiss, Snack, Zucchini

ZUCCHINIROELLCHEN - VARIANTE

ZUCCHINIROELLCHEN - VARIANTE

Für 20 Stueck

Zutaten

- 3 mittl. Zucchini (etwa
- 500 g Olivenoel zum Braten
- 125 g Doppelrahm-Frischkaese
- 2 TL Kaltgepresstes
- Olivenoel
- Salz, Pfeffer; weiss
- Cayennepfeffer
- 60 g Pecorino; frisch gerieben
- 1 (-2) Knoblauchzehen
- 3 (-4) Blätter Radicchio
- 1 (-2) Zweige Thymian
- 1 Zweig Basilikum

1. Die Zucchini waschen, abtrocknen, von Staengel- und Bluetenansetzen befreien und der Laenge nach mit der Aufschnittmaschine in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Diese portionsweise in wenig Oel braten, bis sie leicht Farbe bekommen und sich biegen lassen. Auf Kuechenpapier abfetten lassen.

2. Den Frischkaese mit Oel glatt verruehren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer wuerzen und den Pecorino darunter ruehren. Knoblauch schaelen und durch die Presse hindruecken. Den Radicchio und die Kraeuter kalt abrausen, trockentupfen und von harten Rippen bzw. Stielen befreien. Alles in winzige Streifen schneiden und unter den Kaese mischen. Kurz kuehlen.

3. Die Kaesemasse gleichmaessig auf die Zuchinischeiben streichen, diese zu Roellchen eindrehen und mit Spiesschen feststecken. Bis zum Verzehr kuehl stellen.

Tipp: Als Fuellung fuer die Zucchiniroellchen koennen Sie statt Frischkaese auch eine Mischung aus durchgepresstem Feta, Ricotta und Pecorino verwenden. Dadurch werden sie besonders wuerzig, allerdings nicht so sahnig.

Stichworte

Imbiss, Snack, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Kartoffel

BRATKARTOFFELN MIT ZUCCHINI UND PUTENBRUST

BRATKARTOFFELN MIT ZUCCHINI UND PUTENBRUST

Für 3 Portionen

Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Zucchini
- 2 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stängel Salbei
- 150 g Geraeucherte Putenbrust
- Salz
- Pfeffer

Kartoffeln buersten, Zucchini waschen, beides in duenne Scheiben schneiden, Kartoffeln in Öl 5 Min. anbraten, Zucchini zufuegen, 10 Min. weitergaren, 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden, 2 Stengel Salbei kleinzupfen, geraeucherte Putenbrust in Stuecke schneiden, alles zu den Kartoffeln geben, 3 Min. weiterbraten, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

* pro Portion ca.335 kcal/1402 kJ *

Stichworte	Kartoffel	
		Titel - Rubrik - Stichworte

Kartoffel, Blutwurst, Sauerkraut, Zucchini

BLUTWURST IM KARTOFFEL-SAUERKRAUT-MANTEL AUF ZUCCHINI ...

BLUTWURST IM KARTOFFEL-SAUERKRAUT-MANTEL AUF ZUCCHINI ...

Für 4 Portionen

FUER DIE BLUTWURST

- 300 g Geschaelte Kartoffeln
- 80 g Rohes Sauerkraut
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- 500 g Feste Blutwurst in Scheiben von je 80 g
- 200 ml Braune Sauce
- Thymian

FUER DIE BEILAGE

- 1 Gruene Zucchini
- 1 Gelbe Zucchini
- 4 Tomaten
- Basilikum
- 2 Schalotten
- 1 EL Olivenoel
- 4 klein. Karotten
- 200 g Kartoffeln
- 4 Stangen Zwiebellauch
- 8 Kaiserschoten

Die Kartoffeln reiben, das Sauerkraut hacken, beides vermischen. Die Masse leicht ausdruecken. Nun das Ei, die Zwiebeln und die Gewuerze hinzugeben. Die Blutwurst mehlieren und mit der geriebenen Kartoffelmasse umlegen, dann in der Pfanne in Oel goldgelb braten.

Die Zucchini laengs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser halten, abschrecken, enthaeuten und das Fruchtfleisch von den Kernen befreien.

Die in Wuerfel geschnittene Schalotte in Olivenoel anschwitzen, die Zucchini zugeben und garduensten. Wuerzen und kurz vor dem Anrichten die Tomaten und das Basilikum hinzugeben. Die braune Sauce etwas einkochen (reduzieren), etwas Butter zugeben und mit Thymian wuerzen. Anrichten.

Stichworte

Blutwurst, Kartoffel, Sauerkraut, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Kartoffel, Roesti, Zucchini, Avocado

ZUCCHINI-ROESTI MIT AVOCADOPUEREE

ZUCCHINI-ROESTI MIT AVOCADOPUEREE

Für 4 Portionen

AVOCADOPUEREE

- 2 Reife Avocados
- 1 TL Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenoel
- 125 g Knoblauch-Creme-fraiche
- Salz
- Tabasco
- 2 Tomaten

ZUCCHINI-ROESTI

- 400 g Zucchini
- 400 g Kartoffeln
- 2 Moehren
- 3 Eier
- 1 EL Speisestaerke
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 8 EL Oel; zum Braten
- Salz

Fuer das Avocadopueree Avocados halbieren entkernen und schaelen. Fruchtfleisch zusammen mit Salz und Zitronensaft mit einer Gabel zerdruecken oder mit dem Schneidstab des Handruehrers puerieren. Olivenoel und Creme fraiche unterruehren. Mit Salz und Tabasco abschmecken.

Tomaten abspuelen halbieren, Kerne herausdruecken und die Tomaten fein wuerfeln.

Fuer die Roesti Zucchini putzen. Kartoffeln und Moehren schaelen. Kartoffeln, Moehren und Zucchini getrennt raffeln. Kartoffelraspel in einem Kuechentuch ausdruecken. Gemuese, Eier und Staerke verruehren. Mit Pfeffer wuerzen (erst nach dem Braten salzen, damit das Gemuese kein Wasser zieht). Etwas Oel in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils einen Essloeffel Zucchini-Teig hineingeben und flach druecken. Die Unterseite bei mittlerer Hitze braun braten. Erst dann wenden (sonst zerfaellt er) und bei kleiner Hitze fertig braten. Etwa 16 Roesti braten und warm halten. Tomatenwuerfel ueber das Avocadopueree streuen und zu den Roesti servieren.

Naehrwerte: pro Portion ca. 620 Kalorien

Stichworte

Avocado, Kartoffel, Roesti, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Konserve, Chutney, Zucchini, Paprika

PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY

PAPRIKA-ZUCCHINI CHUTNEY

Für 1 Rezept

Zutaten

- 250 g Zwiebeln
- 1200 g Paprikaschoten; 5 grüne, 1 gelbe
- 200 g Zucchini
- 2 EL (-3) Essigessenz; (25 % Saeure)
- 125 ml Apfelsaft
- 250 g Zucker
- 1 Schuss Nelken; gemahlen
- 1 EL Edelsuesspaprika
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Senfkoerner
- 4 Tropfen Tabasco

Gemuese putzen und alles fein wuerfeln, dann zusammen mit den uebrigen Zutaten in einem mittelgrossen Topf zum Kochen bringen und ohne Deckel unter mehrmaligem Umruehren dicklich einkochen. Heiss in Glaeser fuellen und verschliessen.

Stichworte

Chutney, Konserve, Paprika, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Konserve, Einkochen, Zucchini

TORNATENZUCCHINI

TORNATENZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 0.02 Tomatensauce
- Korianderkoerner
- Pfefferkoerner

Zucchini waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden und kurz blanchieren. Dann gemischt mit Koriander und Pfeffer in Glaeser fuellen, bis zur Haelfte mit heisser Tomatensauce aufgiessen wie ueblich verschliessen und einkochen.

30 min im Einkochtopf, 90 min im Backofen, 40 min im, Dampfkochtopf.

Als kalte Vorspeise mit etwas Oel, Zitronensaft und Thymian mischen, salzen und servieren.

Stichworte

Einkochen, Konserve, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Krustentier, Garnel, Tomate, Zucchini, Mallorca

GESCHMORTE GARNELEN MIT TOMATEN-COULIS UND ZUCCHINI

GESCHMORTE GARNELEN MIT TOMATEN-COULIS UND ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- 800 g Garnelen
- 2 mittl. Zucchini
- 250 g Selbstgekochte Tomatensauce
- Salz, Pfeffer
- 20 ml Himbeeressig
- 200 g Sahne
- 100 g Olivenoel
- Gartenzwiebelchen

Garnelen roh schaelen und 4 Koeffe zur Garnierung aufbewahren. Zucchini in 20 Scheiben von 3 mm Dicke schneiden, Rest in Wuerfel. In heissem Olivenoel schmoren. Tomatensauce erhitzen und Zucchiniwuerfel zugeben. Salzen und pfeffern. So wird der Teller angerichtet: Tomatensauce kreisfoermig in die Mitte geben und die in Oel angebratenen Zucchinischeiben darum verteilen.

Mit einem Garnelenkopf und Gartenzwiebelchen dekorieren. Garnelen 30 Sekunden von jeder Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und darin den Himbeeressig und die Sahne verruehren. Bis auf die Haelfte einkochen lassen. Sauce ueber die Teller giessen und Garnelen darauf verteilen.

Stichworte

Garnel, Krustentier, Mallorca, Tomate, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Nudel, Pasta, Zucchini

BUCATINI MIT ZUCCHINI UND TOMATENSUGO

NUDELOMELETT MIT ZUCCHINI

BUCATINI MIT ZUCCHINI UND TOMATENSUGO

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Kleine Zucchini
- 300 g Italienische Eiertomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1/2 Bd. Basilikum
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Schuss Rosenpaprika
- 400 g Bucatini
- 1 Nussgrosses Stueck Butter
- Pecorino oder Parmesan; frisch gerieben

Die Zucchini waschen, Blüten- und Stielansätze entfernen und in nicht zu kleine Wuerfel schneiden. In ein Sieb geben, etwas salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Tomaten kreuzfoermig einschneiden, kurz in heisses Wasser tauchen, enthaeuten, gruenen Stielansatz entfernen und in kleine Wuerfel schneiden.

Die beiden Knoblauchzehen schaelen, hacken und mit der Messerbreite zerdruecken. Petersilie und das Basilikum waschen, trockentupfen, grobe Stiele entfernen und fein hacken.

Vom Öl 2 Essloeffel in einer Kasserolle erhitzen und den Knoblauch kurz anbraten. Tomaten, Petersilie und Basilikum hinzufuegen, mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken und alles gut vermischen. Sugo zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten koecheln.

Die Zucchini mit Kuechenkrepp sorgfaeltig trockentupfen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini darin von allen Seiten braun anbraten und warm halten.

Reichlich Salzwasser mit etwas Öl zum Kochen bringen und die Bucatini al dente kochen, abgiessen und mit einem nussgrossen Stueck Butter in eine vorgewaermte Schuessel geben. Zucchini und Tomatensugo unter die Bucatini mischen, mit dem frisch geriebenen Pecorino oder Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion 560 kcal

Stichworte

Nudel, Pasta, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

NUDELOMELETT MIT ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Gabelspaghetti
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter
- 1 groß. Zwiebel, gehackt
- 150 g Durchwachsener Speck; in Scheiben
- 200 g Zucchini
- 4 Eier
- 1 Bd. Schnittlauch; kleingeschnitten

Die Gabelspaghetti in reichlich Salzwasser in 5-7 Minuten al dente kochen und in ein Sieb zum Abtropfen schuetten.

In der Zwischenzeit die Butter in einer grossen Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebelwuerfel darin glasig duensten. Den Speck ohne Schwarte in schmale Streifen schneiden und in der Zwiebelpfanne ausbraten.

Die Zucchini waschen, vom Stengelansatz befreien, gleich ueber der Pfanne auf der Kuechenreibe grob raspeln und 8 Minuten unter Ruehren duensten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Die Eier in eine Schuessel schlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Die Gabelspaghetti unter die Zucciniraspeln mischen. Die Eier ueber die Mischung giessen und bei mittlerer Hitze in 8-10 Minuten stocken lassen, oeffters umruehren und den Schnittlauch dabei einstreuen.

Pro Portion: 700 kcal

Stichworte

Nudel, Pasta, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Pilz, Gefuellt, Zucchini, Olive, Vegetarisch

GEFUELLTE CHAMPIGNONS (ZUCCHINI-OLIVE)

GEFUELLTE CHAMPIGNONS (ZUCCHINI-OLIVE)

Für 12 Pilze

Zutaten

- 12 mittl. Champignons
- 1 EL Oel
- 1 1/2 EL Zitronensaft
- 1 Eigelb
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Unbehandelte Zitronenschale
- 1 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 125 ml Oel
- 80 g Zucchini
- 10 Schwarze Oliven
- 10 Gruene Oliven
- 12 Basilikumblaetter

Champignons waschen, putzen, Stiele herausdrehen. Koepfe in heissem Oel von jeder Seite 1 Minute braten, zwei Drittel des Zitronensafts zugeben, Pilze darin wenden. Abtropfen lassen.

Das Eigelb mit der durchgepressten Knoblauchzehe, restlichem Zitronensaft und -schale, Tomatenmark, Pfeffer und Salz verruehren. Oel unterschlagen, bis eine Mayonnaise entsteht.

Die Haelffte der Champignonstiele und die Zucchini fein wuerfeln. Olivensteine entfernen, Oliven wuerfeln. Unter die Mayonnaise mischen, in die Champignonkoepfe fuellen und mit Basilikumblaettern garnieren.

Stichworte

Gefuellt, Olive, Pilz, Vegetarisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Gemuese, Karotte, Zucchini

ZUCCHINI-MOEHREN-ROHKOST

ZUCCHINI-MOEHREN-ROHKOST

Für 4 Personen

Zutaten

- 3 klein. Zucchini
- 3 Moehren
- 1 Unbehandelte Orange

VINAIGRETTE

- 1 TL Feiner Dijonsenf
- 1 TL Honig
- 3 EL Orangensaft; frisch
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenoel
- Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

- Geraspelte Orangenschale
- 5 (-6) Basilikumblaetter; geschnitten

Die Zucchini waschen und an beiden Enden abschneiden, die Moehren waschen und schaben. Beide Gemuese der Laenge nach in duenne Scheiben, dann quer in schmale Streifen schneiden.

Die Orange so dick schaelen, dass die weisse Haut voellig entfernt ist, dann das Fruchtfleisch aus den Zwischenhaeuten loesen. Die Orangenspalten in kleine Stuecke teilen und zum Gemuese geben.

Fuer die Vinaigrette Salz, Senf und Honig verruehren und nach und nach die Zitrusaeften und das Oel hinzufuegen. Pfeffern und so lange ruehren, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat.

Die Orangenvinaigrette ueber die Salatzutaten giessen, gruendlich vermischen, den Salat mit den Orangenschalen und den Basilikumstreifen bestreuen.

Stichworte

Gemuese, Karotte, Salat, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Kaese, Zucchini

KAESE-ZUCCHINI-SALAT

KAESE-ZUCCHINI-SALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Zucchini
- 200 g Tilsiter
- 2 EL Essig
- 4 EL Oel
- 1 klein. Zwiebel
- 1 TL Senf
- 1 EL Kapern
- 1 EL Schnittlauch
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zwiebel und Kapern hacken, Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden und in streichholzgrosse Stifte schneiden. Kaese grob reiben.

Oel und Essig verruehren, Senf und Gewuerze unterziehen. Kapern und Kraeuter zufuegen. Zucchini und Kaese in einer Schuessel mischen und mit der Sauce uebergiessen, unterheben.

Dazu: Knoblauchbrot und Putenschnitzel

Stichworte	Kaese, Kalt, Salat, Zucchini	Titel - Rubrik - Stichworte
------------	------------------------------	-----------------------------

Salat, Kalt, Karotte, Zucchini

ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT

ZUCCHINI-KAROTTEN-SALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 250 g Karotten
- 150 g Joghurt
- 1 EL Creme fraiche
- 2 EL Obstessig
- 3 EL Oel
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 Schuss Zitronenmelisse; feingehackt
- 1 Schuss Liebstoeckel; feingehackt
- 1 Ei; hartgekocht
- Kraeutersalz
- Pfeffer

Zucchini waschen, Stiel und Bluete abschneiden. Dann Zucchini in Stifte schneiden.Karotten waschen und grob raspeln. Gemuese in eine Salatschuessel geben. Joghurt mit Creme fraiche, Essig, Oel, Kraeutern und Gewuerzen verruehren, wuerzen und ueber den Salat giessen und leicht vermischen.

Ei pellen, fein wuerfeln und ueber den Salat streuen.

Stichworte

Kalt, Karotte, Salat, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Kohlrabi, Ei, Pfundskur

KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT MIT EI - PFUNDSKUR

KOHLRABI-ZUCCHINI-SALAT MIT EI - PFUNDSKUR

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Eier
- 200 g Kohlrabi
- 300 g Zucchini
- klein. Petersilie
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 1 1/2 EL Essig
- 1 EL Oel
- 20 g Creme fraiche
- 20 g Joghurt
- 3 TL Magerquark
- 1 TL Saure Sahne
- 1 Schuss Feinwuerzmittel

: Klassisches Rezept 21 g Fett = 7 Fettsäure(n) pro Portion : PfundsKur-Rezept 15 g Fett = 5 Fettsäure(n) pro Portion

Kohlrabi- und Zucchinistreifen sehen auf dem Teller sehr appetitlich aus. Wenn darauf noch zwei gefüllte Eier angerichtet werden, ist die vitaminreiche Ostervorspeise perfekt. Der Salat ist ausserdem sehr gesund und wird auch von Kindern gerne gegessen.

Die Eier in ca. 10 Minuten hart kochen. Inzwischen den Kohlrabi waschen und schälen. Die inneren, kleinen Blättchen fein hacken und beiseite stellen. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Kohlrabi und die Zucchini in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

Zucker, Salz, Pfeffer, Essig und 1 EL Wasser

zu den Gemüsestreifen geben und gut mischen Dann Oel, Creme fraiche und Joghurt unterrühren

Die Eier schälen, halbieren und das Eigelb in eine Schüssel geben. Das Eigelb mit dem Quark, der sauren Sahne, Salz, Pfeffer, Feinwuerzmittel und der gehackten Petersilie zu einer cremigen Masse verrühren. Diese mit einem Spritzbeutel in die Eierhälften füllen.

Den Salat auf einer Platte anrichten und

Die gefüllten Eier in die Mitte legen. Vor dem Servieren mit Kohlrabigrün bestreuen.

Um Zeit zu sparen, können Sie die Kohl die Zucchini auch mit einem Gemüsehobel in Streifen schneiden.

Stichworte

Ei, Kalt, Kohlrabi, Pfundskur, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Nudel

NUDELSALAT MIT ZUCCHINI UND GETROCKNETEN TOMATEN

NUDELSALAT MIT ZUCCHINI UND GETROCKNETEN TOMATEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Nudeln (z. B. Spiralnudeln)
- Salz
- 100 g Getrocknete Tomaten in Öl
- 600 g Zucchini
- 2 Rote Zwiebeln
- 200 g Schlagsahne
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Weissweinessig
- 1 Bd. Basilikum
- 30 g Pinienkerne; (ersatzweise Sonnenblumenkerne)

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung gerade eben bissfest garen. Auf einem Sieb abgessen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen. Die Tomaten wuerfeln. Die Zucchini putzen und in duenne Stifte schneiden (geht gut auf der groben Seite der Haushaltsreibe oder in der Kuechenmaschine). Die Zwiebeln abziehen und wuerfeln.

Das Tomatenöl erhitzen und die Zwiebelwuerfel darin glasig duensten. Die Zucchini stifte zugeben und eine Minute braten. Die Sahne zugeben und einmal aufkochen, von der Kochstelle nehmen. Sofort die Nudeln und die Tomaten untermischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das Basilikum abspuelen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Ruehren anroesten, zusammen mit dem Basilikum unter den Salat mischen. Den Nudelsalat mindestens zwei Stunden durchziehen lassen.

Naehrwerte: pro Portion ca. 510 Kalorien, 28 g Fett

Stichworte

Kalt, Nudel, Salat

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Tomate, Zucchini

TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT

TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Tomaten
- 200 g Zucchini
- 150 g Frische Egerlinge oder Champignons
- 100 g Holland-Gouda (alt)
- 3 EL Rotweinessig
- 5 EL Olivenoel
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 1 Bd. Frisches Basilikum
- 1/2 TL Oregano

Tomaten und Zucchini waschen, in feine Scheiben schneiden. Egerlinge putzen, waschen und feinblättrig schneiden.

Alle Zutaten schuppenförmig auf einer Platte anrichten.

Essig, Oel, Salz und Zucker zu einer Marinade verrühren. Den Salat mit grobem Pfeffer und den Kräutern bestreuen.

Zum Schluss die Marinade darüber träufeln.

Tip: Dazu ein Knoblauchbrot servieren.

Stichworte

Kalt, Salat, Tomate, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Salat, Kalt, Tomate, Zucchini, Vegetarisch

VEGETARISCH: TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT MIT GEFUELLTEN AV ...

VEGETARISCH: TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT MIT GEFUELLTEN AV ...

Für 4 Personen

Zutaten

- 15 g Sesamsaat (geschaelt)
- 3 Knoblauchzehen
- 6 EL Oel
- 300 g Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 400 g Mittलगrosse Tomaten
- 1 Bd. Brunnenkresse (100 g)
- 500 g Mehligkochende Kartoffeln
- 4 EL Olivenoel
- 2 EL Weissweinessig
- 1 TL Zucker
- 1 Rote Pfefferschote
- 80 g Butter
- 1 Bd. Koriandergruen
- 2 Limetten
- 2 Reife Avocados

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun roesten. Knoblauch pellen, in duenne Scheiben schneiden, in 3 EL Oel goldbraun braten, auf Kuechenpapier abtropfen lassen. Zucchini in ca. 1/2 cm duenne Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und im restlichen Oel von beiden Seiten goldbraun braten. Ohne Oel in eine Arbeitsschale geben. Tomaten in 1/2 cm duenne Scheiben schneiden, vorsichtig mit den Zucchini mischen und beiseite stellen. Brunnenkresse putzen, waschen, gut abtropfen lassen.

2. Kartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und auf der 2. Einschubleiste von unten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 40 Minutengaren (Gas 3, Umluft 35-40 Minuten bei 180 Grad). Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkuehlen lassen.

3. Inzwischen Olivenoel, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verruehren, mit Tomaten und Zucchini mischen. Pfefferschote laengs halbieren, entkernen, fein wuerfeln. Butter bei nicht zu starker Hitze zerlassen, Pfefferschoten und Sesam dazugeben. Korianderblaetter abzupfen und grob hacken.

4. Limettensaft auspressen. Avocados laengs halbieren, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Loeffel herausloesen, mit einer Gabel grobzerdruecken und mit 1-2 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer und Koriander wuerzen. Kartoffeln pellen und mit der Haelfte der Sesambutter zerstampfen, mit Salz und Pfeffer wuerzen. Avocadound Kartoffelmasse mischen, in den Avocadoschalen verteilen. Brunnenkresse unter den Tomatensalat heben und mit den Avocadohaelften auf einer Platte anrichten. Knoblauchscheiben darueberstreuen und mit der restlichen Sesambutter und Limettenhaelften servieren.

Stichworte

Kalt, Salat, Tomato, Vegetarisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Sauce, Gemuese, Zucchini

ZUCCHINISAUCE

ZUCCHINISAUCE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 EL Oel
- 200 ml Milch
- 150 g Kraeuterfrischkaese

Die Zucchini waschen, Stengel- und Bluetenansatz abschneiden und auf einer Reibe fein raspeln. Die Zwiebel abziehen und wuerfeln. In einer Pfanne mit hohem Rand das Oel erhitzen, die Zwiebel darin glasig duensten. Die Zucchini hinzufuegen und kurz mit duensten. Die Milch angiessen und alles etwa zehn Minuten kochen lassen. Dann den Frischkaese hinzufuegen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tip: Diese Sauce passt sehr gut zu allen weissen Nudelsorten und zu Gnocchi!

Stichworte

Gemuese, Sauce, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Schwein, Gemuese, Pilz

ZUCCHINI-NACKENSPIESSE AUF PILZRAGOUT

ZUCCHINI-NACKENSPIESSE AUF PILZRAGOUT

Für 2 Personen

Zutaten

- 1 Zucchini
- 360 g Schweinenacken
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Butterschmalz
- 1 Zwiebel
- 200 g Paprikaschoten
- 300 g Pilze; Champignons, Egerlinge
- 1 TL Butter
- 100 ml Sahne
- 1 EL Gehackte Petersilie

FUER DIE SEMMELKNOEDEL

- 4 Altbackene Semmeln
- 100 ml Milch
- 1 TL Butter
- 20 g Durchwachsener Speck
- 40 g Zwiebeln
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Petersilie; gehackt

Zucchini putzen, waschen und in Stuecke schneiden. Schweinenacken kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Wuерfel schneiden. Zucchini und Fleisch abwechselnd auf Spiesse stecken. Die Spiesse mit Jodsalz und Pfeffer aus der Muehle wuerzen und in heissem Butterschmalz von allen Seiten braten.

Fuer das Pilzragout die Zwiebel abziehen und fein wuerfeln. Paprikaschoten in feine Wuерfel schneiden. Champignons und Egerlinge klein schneiden. Butter schmelzen und die Zwiebeln und Paprikawuerfel darin anbraten. Die vorbereiteten Pilze dazu geben, mit Sahne aufgiessen und einige Minuten aufkochen lassen. Mit Jodsalz, Pfeffer aus der Muehle und Petersilie abschmecken.

Fuer die Semmelknoedel Semmeln in Zentimeter grosse Wuерfel schneiden und in eine Schuessel geben. Milch erwaermen. Butter zerlassen und feine Speck- und Zwiebelwuerfel darin anduensten. Alles auf die Semmelwuerfel geben und mit der heissen Milch bruehen und abdecken. Mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Gehackte Petersilie darueber streuen, das verquirlte Ei dazugeben und die Masse gruendlich mischen. Knoedel formen und in kochendem Salzwasser etwas 15 Minuten garen.

Das Pilzragout auf Teller verteilen, die Spiesse darauf anrichten und die Semmelknoedel dazu reichen.

Stichworte

Gemuese, Pilz, Schwein

Titel - Rubrik - Stichworte

Snack, Kaese, Zucchini

FINGERFOOD: SCHAFSKAESE-ZUCCHINI-SPIESSE

FINGERFOOD: SCHAFSKAESE-ZUCCHINI-SPIESSE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 100 g Schafskaese
- 2 Zucchini
- 1 EL Basilikum; fein geschnitten
- 1 Schuss Rote Chili; fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- Olivenoel
- Salz; grober Pfeffer
- Zahnstocher

Den Schafskaese zerbroeseln und zusammen mit einem Essloeffel Olivenoel, Chili und Basilikum zu einer glatten Paste verarbeiten. In der feuchten Handflaeche kleine Kugeln formen und in grob gemahlenem Pfeffer waelzen. Die Baelichen mindestens 10 Minuten kaltstellen. In der Zwischenzeit die Zucchini laengs in sehr duenne Scheiben schneiden.

In einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenoel von beiden Seiten goldbraun braten.

Mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft wuerzen, anschliessend aufrollen.

Die Zucciniroellchen abwechselnd mit den Kaesekugeln auf die Zahnstocher stecken.

Stichworte

Kaese, Snack, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suessspeise, Kalt, Zucchini

ZUCCHINI-ZITRONEN-MOUSSE MIT GEROESTETEN HAFERFLOCKEN

ZUCCHINI-ZITRONEN-MOUSSE MIT GEROESTETEN HAFERFLOCKEN

Für 6 Personen

Zutaten

- 200 g Zucchini; geschält und in Wuerfel geschnitten
- 100 ml Apfelsaft
- 150 ml Zitronensaft
- 2 EL Grand Marnier
- 6 Blatt Gelatine
- 6 Eigelb
- 250 g Zucker
- 250 ml Rahm
- 2 Zitronen; die Schale
- 6 Eiweiss
- 2 EL Haferflocken

Zucchiniwuerfel mit Zitronensaft, Apfelsaft und Grand Marnier aufkochen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Im Mixer fein puerieren. Die Gelatine im kalten Wasser einweichen, auspressen und unter Ruehren im Zucchinipuree auflösen. Abkuehlen lassen.

Eigelb und Zucker schlagen. Den Rahm aufkochen und mit dem Schneebesen unter die Eiscreme ruehren. Die Creme durch ein Sieb in die Pfanne passieren und unter stetem Ruehren vor den Siedepunkt bringen.(nicht kochen lassen, sonst gerinnt die Creme). Das Zucchini- Puree mit der Ei-Rahm-Creme mischen. Auskuehlen lassen, bis die Creme leicht zu stocken beginnt. Eiweiss steif schlagen und sorgfaeltig unter die Zucchini creme ziehen. Sofort in Formen fuellen und 3 Stunden im Kuehlschrank fest werden lassen. Die Haferflocken ohne Fettzugabe in der Pfanne roesten, abkuehlen und ueber die Mousse streuen.

Tip: Dazu empfehlen wir Ihnen frische Heidelbeeren.

Stichworte

Kalt, Suessspeise, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suessspeise, Pudding, Zucchini

GEBACKENER ZUCCHINI-PUDDING

GEBACKENER ZUCCHINI-PUDDING

Für 1 Rezept

Zutaten

- 200 g Zucchini; grob geraspelt
- 1 Ei
- 34 EL Honig
- 1 EL Weizenvollkornmehl
- 200 ml Schlagsahne oder Sojamilch
- 1 1/2 TL Nelken, gemahlen
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Muskat, gemahlen
- 1 TL Ingwer, gemahlen
- klein. Vanille-Sojacreme oder mit Milch gekochte
- Vanillesauce
- 2 EL Kakao

Zucchini, Ei, Honig, Mehl, Sahne oder Sojamilch und Gewuerze vermischen und im Mixer oder mit dem Puerierstab fein puerieren. In eine ofen feste Form giessen und zunaechst 10 Minuten bei 250 - 270o Grad, dann 30 Minuten bei 180-200 Grad backen. Mit Sojacreme oder Vanillesauce bedecken und mit Kakao bestreuen.

Stichworte

Pudding, Suessspeise, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Creme, Zucchini

EINFACHE ZUCCHINI-CREMESUPPE

EINFACHE ZUCCHINI-CREMESUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 600 g Kleine Zucchini
- 1/4 l Hühnerbruehe
- 125 ml Milch
- 1/4 l Frische Sahne

Die Zucchini waschen, Blueten- und Stielansatz entfernen und die Zucchini in kleine Wuerfel schneiden. Die Hühnerbruehe erhitzen und die Zucchini darin 10 bis 15 Minuten weichkochen. Anschliessend das Ganze im Mixer puerieren, mit Milch und Sahne in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwarmen (die Suppe darf in diesem Stadium nicht mehr kochen). Sofort servieren.

Stichworte

Creme, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Creme, Zucchini, Kaese

ZUCCHINI-KAESE-SUPPE

ZUCCHINI-KAESE-SUPPE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g *Zucchini*
- 30 g *Butter*
- 2 EL *Mehl; nach Geschmack etwas mehr*
- 3/4 l *Bruehe*
- 200 ml *Weisswein*
- 150 g *Gouda*
- 200 g *Schmelzkaese*
- 1 Bd. *Schnittlauch*
- 1 Bd. *Dill*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

Zucchini grob raspeln und in Butter anduensten. Mehl daruebergeben und anschwitzen lassen. Bruehe, Weisswein zugiessen, zum Kochen bringen. Gouda grob raffeln und Schmelzkaese unterruehren, schmelzen lassen. Schnittlauch und Dill hacken, und in die Suppe geben.

Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss kraeftig wuerzen!

Pro Portion ca. 436 kcal/1826 kJ

Stichworte

Creme, Kaese, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Creme, Zucchini, Schinken

ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT ROHEM SCHINKEN

ZUCCHINISCHAUMSUPPE MIT ROHEM SCHINKEN

Für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 2 Schalotten
- 1/2 Knoblauchzehe
- 10 g Salbeiblaetter
- 30 g Butter
- 750 ml Gemuesebruehe
- 250 ml Sahne
- 60 g Schinken, luftgetrocknet
- Salz, Pfeffer

Die Zucchini waschen und in ca. 1 - 1,5 cm grosse Wuerfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schaelen, Salbei waschen und alles fein schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Zucchini, Salbei und Knoblauch darin anschwitzen, mit Gemuesebruehe und Sahne aufgiessen, einkochen lassen und dann im Mixer oder mit einem Puerierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schinken zuerst in duenne Scheiben, anschliessend in Streifen schneiden und diese auf der in Tellern angerichteten Suppe verteilen.

Stichworte

Creme, Schinken, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Eintopf, Fisch, Zucchini, Tomate

FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN

FISCHSUPPE MIT SEELACHSFILET, ZUCCHINI UND TOMATEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Zwiebeln
- 300 g Zucchini
- 2 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 l Brühe
- 800 g Dose Tomaten
- Salz, Cayennepfeffer
- 600 g Seelachsfilet
- Dill
- Zucker

Zwiebeln in Ringe schneiden, Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, beides in Öl anduensten. Knoblauchzehen durchpressen und zugeben. Brühe, Dosentomaten dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, 5 Min. kochen lassen.

Seelachsfilet in Stücke schneiden, in die Suppe geben, 5 Min. ziehen lassen, gehackten Dill zugeben und mit etwas Zucker abschmecken.

Pro Portion 163 kcal/681 kJ.

Stichworte

Eintopf, Fisch, Suppe, Tomate, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Eintopf, Lamm, Zucchini

ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF

ZUCCHINI-LAMM-EINTOPF

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Bd. Suppengruen
- 750 g Lammknochen
- 2 EL Oel
- 3 Lorbeerblaetter
- 1 EL Pfefferkoerner
- 2 Tomaten
- 1 1/2 l Wasser
- 500 g Zucchini
- 1 Bd. Glatte Petersilie
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 1 Unbehandelte Zitrone; die abgeriebene Schale davon

LAMMFLEISCHKLOESSCHEN

- 2 Scheib. Toastbrot
- 250 g Lammhack
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer aus der Muehle
- 1 EL Senf
- 1 Bd. Thymian
- 2 Knoblauchzehen

Die Haelfte des Suppengruens putzen, waschen und grob zerschneiden, mit den Knochen in heissem Oel in einem grossen Topf braeunen, Lorbeer, Pfeffer und die geviertelten Tomaten zugeben, mit Wasser auffuellen und im offenen Topf bei milder Hitze 2 Stunden kochen lassen. Abschaeuern.

Fuer die Kloesschen Toastbrot entrinden, kurz in kaltem Wasser einweichen. Gut ausdruecken, mit Hack und Eigelb verkneten, kraeftig mit Salz, Pfeffer, Senf, gehacktem Thymian und durchgepresstem Knoblauch wuerzen. Etwa 6 Kloesschen pro Portion formen.

Restliches Suppengruen und Zucchini putzen, waschen und in Wuerfel schneiden. Bruehe durch ein Sieb giessen, Suppengruen, Zucchini und Kloeschen bei schwacher Hitze darin 15 Minuten garen. Suppe evtl. nachwuerzen.

Petersilie waschen, fein hacken und darueberstreuen. Joghurt mit Zitronenschale verruehren und dazureichen.

Stichworte

Eintopf, Lamm, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Gebunden, Blumenkohl

BLUMENKOHLSUPPE MIT ZUCCHINISTREIFEN

BLUMENKOHLSUPPE MIT ZUCCHINISTREIFEN

Für 2 Portionen

Zutaten

- 1 klein. Blumenkohl; ca. 500 g
- 1/2 l Klare Bruehe
- 1 Zucchini; 200 g
- 2 Ecken Schmelzkaese- zubereitung; 30 % Fett
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Geputzten Blumenkohl in Roeschen teilen, Stiele in schmale Scheiben schneiden. Mit heisser Bruehe angiessen, in der Mikrowelle bei 600 Watt zehn Minuten garen. Zucchini putzen und grob raspeln.

Schmelzkaese zum Blumenkohl geben. Blumenkohl mit den Schneidstab des Handruehrgeraetes puerieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss wuerzen.

Zucchiniraspel zur Suppe gben und noch zwei Minuten bei 600 Watt erhitzen. Nach Belieben mit Zucchiraspeln und etwas Muskatnuss bestreut servieren.

Tip: Dazu schmeckt frisch geroestetes Toastbrot oder knuspriges Baguette.

Pro Port. ca.190 kcal/800 kJ

Stichworte	Blumenkohl, Gebunden, Suppe
Titel - Rubrik - Stichworte	

Suppe, Gebunden, Broccoli

BROCCOLISUPPE MIT ZUCCHINI-BOHNEN-TOMATENSALAT

BROCCOLISUPPE MIT ZUCCHINI-BOHNEN-TOMATENSALAT

Für 2 Portionen

Zutaten

- 160 g Brokkoli
- 3 EL Naturreis
- 600 ml Gemuesebruehe
- 1 EL Petersilie; gehackt
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

FUER DEN SALAT

- 200 g Gruene Bohnen
- 200 g Zucchini
- 200 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Zweig Bohnenkraut
- 2 EL Gehackte Petersilie
- 2 EL Estragonessig
- 2 EL Oel
- Salz, Pfeffer

Den Naturreis und die Gemuesebruehe in einen Topf geben und zugedeckt etwa 25 Minuten koecheln lassen. Den Brokkoli putzen. Die Roeschen und die zarten Stiele waschen. Beides nach 10 Minuten in die Bruehe geben, in etwa 15 Minuten weichkochen. Das Ganze nun im Mixer puerieren und mit den Gewuerzen abschmecken. Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Fuer den Salat: Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Faeden ziehen. Im kochendem Salzwasser je nach Dicke ca. 10 Minuten bissfest garen, sie abschuetteln, dabei den Bohnensud auffangen und abkuehlen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansetzen befreien und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zucchini, Tomaten und Bohnen auf 2 Tellern dekorativ anrichten. Die Zwiebel schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Das Bohnenkraut waschen, trockenschuetteln und die Blaettchen vom Zweig zupfen und fein hacken. Zwiebelwuerfel, Bohnenkraut und Petersilie mit Essig, Oel, 4 Essloeffeln Bohnensud sowie Pfeffer und Salz verruehren und die Sauce auf dem Salat verteilen.

Stichworte

Broccoli, Gebunden, Suppe

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Gebunden, Zucchini

LEGIERTE ZUCCHINISUPPE

ZUCCHINI-CREME-SUPPE

ZUCCHINISUPPE

ZUCCHINIWEINSUPPE MIT CROUTONS

LEGIERTE ZUCCHINISUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 mittl. Zucchini
- 1/2 Zwiebel
- 30 g Butter
- 1 Schuss Salz
- Weisser Pfeffer; f.a.d.M.
- 1 Schuss Gemahlener Knoblauch
- 1 l Fleischbruehe; auch Instant
- Heller Sossenbinder
- 2 Eigelb
- 100 ml Suesse Sahne

Die Zucchini schaelen und in kleine Wuerfel schneiden, in Butter anduensten und die Zucchini dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch ueberstaeuben und mit der Fleischbruehe aufgiessen.

Anschliessend ca. 15 bis 20 Minuten koecheln lassen, Zucchini jetzt mit einem Schaumloeffel aus dem Topf nehmen und mit dem Mixstab puerieren. Die puerierte Masse wieder zur Suppe geben und nach Belieben mit dem Sossenbinder andicken.

Die beiden Eigelb mit der Sahne verruehren und dieses Gemisch in die Suppe giessen. Kurz aufkochen lassen und abschmecken.

Mit getoastetem Weissbrot und einem milden Weisswein servieren.

Stichworte

Gebunden, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINI-CREME-SUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 mittl. Zucchini
- 1 EL Klare Gemuesebruehe (Instant)
- klein. Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- 4 Weissbrotscheiben

Zucchini aufschneiden, Kerne entfernen, in groessere Wuerfel schneiden. Gemuesebruehe in 1 l Wasser zum Kochen bringen. Zucchini hineingeben, garkochen lassen.

Die Suppe puerieren und mit einem Schuss Schlagsahne verfeinern. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Weissbrot toasten, in Wuerfel schneiden, auf die Suppe geben.

Stichworte

Gebunden, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINISUPPE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 *Zucchini*
- 1 *Zwiebel*
- 1 *Luchstange*
- 1 *Dos. Geschaelte Tomaten*
- 1 *Knoblauchzehe*
- 1 *EL Oel*
- 1 l *Gemuesebruehe*
- *Salz, Pfeffer*
- *Thymian*
- 1 *Lorbeerblatt*
- 1 *EL Petersilie; gehackt*
- *Evtl. Sahne zum Verfeinern*

Das Gemuese putzen und in grosse Stuecke schneiden. Das Oel in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauch und Knoblauch darin anduensten.

Zucchini, Tomaten und die Gemuesebruehe hinzufuegen und alles wuerzen.

Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen lassen, abschmecken und puerieren, mit der Sahne verfeinern. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen und heiss servieren.

Stichworte

Gebunden, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINIWEINSUPPE MIT CROUTONS

Für 2 Portionen

Zutaten

- 2 Schalotten; gewuerfelt
- 1/4 Stange Lauch; in Streifen
- 50 g Butter
- 3 Zucchini
- 3/4 l Milch
- 1/4 l Weisswein
- 1 EL Gemuesebruehepulver (Bio)
- 1 Schuss Muskat
- 2 Knoblauchzehen; fein gehackt
- 1 Schuss Majoran
- 125 ml Sahne
- 4 Weissbrotscheiben
- 1 TL Oregano
- 1 Schuss Chili
- Feingehackt
- 1 EL Olivenoel
- Salz, Pfeffer

Eine Schalotte und Lauchstreifen in Butter glasig duensten. Zwei Zucchini grob wuerfeln und mit anschwitzen, aber ohne dass sie Farbe bekommen. Mit Milch und Wein auffuellen, eine Knoblauchzehe und den Majoran hinzugeben und alles 15 Minuten gut durchkochen.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Sahne verfeinern und mit dem Mixstab gut durcharbeiten.

Fuer die Croutons eine Schalotte, eine Knoblauchzehe und eine feingewuerfelte Zucchini in Olivenoel anduensten, Chili und Oregano dazugeben und mit Pfeffer und Salz wuerzen. Die Weissbrotscheiben in Olivenoel roesten, pfeffern, salzen und mit der Zucchini- und Knoblauchmasse bestreichen. Das Brot in feine Wuerfel schneiden und erst kurz vor dem Servieren als Einlage in die Zucchiniweinsuppe geben.

Stichworte

Gebunden, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Gebunden, Zucchini, Kerbel

ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE

ZUCCHINI-KERBEL-SUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 3/4 l Fleischbrühe
- 125 ml Sahne
- 1 Eigelb
- 100 g Gouda (alt)
- 2 Handvoll Frischer Kerbel
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Die Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Beides in Butter glasig dünsten und mit der Fleischbrühe ablöschen. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen.

Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sahne dazugießen und aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und das Eigelb unterrühren.

Den frischen Kerbel waschen und hacken. Dann zusammen mit dem geriebenen Gouda unter die Suppe rühren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Stichworte

Gebunden, Kerbel, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Gebunden, Zucchini, Kresse

ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE

ZUCCHINISUPPE MIT KRESSE

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1/2 Zwiebel, gewuerfelt*
- *1 TL Butterschmalz*
- *125 g Zucchini, klein gewuerfelt*
- *80 g Mehligkochende Kartoffeln, gekocht und zerkleinert*
- *300 ml Gemuesebruehe*
- *200 ml Vollmilch*
- *Pfeffer, Meersalz, Muskat*
- *1 Schale Kresse*
- *Sauerrahm zum Garnieren*

Zwiebel in Butterschmalz anschwitzen. Zucchiniwuerfel zugeben und mitschwitzen. Kartoffelstuecke zugeben und mit Gemuesebruehe aufgiessen. 4-5 Minuten kochen lassen. Alles puerieren, dabei die Milch zugliessen. Suppe mit Gewuerzen abschmecken. Kresseblaetter abschneiden. Einen Teil in die Suppe einruehren und einen Teil darueber streuen. Suppe mit einem Haebuetchen Sauerrahm garnieren. Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Stichworte

Gebunden, Kresse, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Gemuese, Kuerbis, Zucchini, Pute

KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE MIT PUTENBRUST-STREIFEN

KUERBIS-ZUCCHINI-SUPPE MIT PUTENBRUST-STREIFEN

Für 2 Personen

Zutaten

- 400 g Kuerbis (ohne Schale)
- 1 Zucchini
- 1 Schalotte; fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe; fein geschnitten
- 1/2 l Gemuesebruehe
- 200 ml Sahne
- 150 g Putenbrust
- Curry
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- Butter zum Anbraten

Etwas Kuerbis und Zucchini in feine Streifen schneiden und als Suppeneinlage beiseite stellen. Den Rest in 2 cm grosse Wuerfel schneiden. Schalotten in einem Topf mit Butter glasig duensten. Knoblauch, Kuerbis- und Zucchiniwuerfel zugeben. Kurz anduensten und mit 1 TL Curry wuerzen. Mit der Gemuesebruehe abloeschen und 15 Minuten koecheln lassen. Dann Sahne zugeben, einmal aufkochen lassen und mit einem Mixer die Suppe puerieren.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Putenbrust in 1 cm dicke Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Curry wuerzen. Gemuesestreifen zugeben und einmal kurz durchschwenken.

Die Suppe anrichten und Putenbrust- und Gemuesestreifen als Einlage dazugeben. Nach Belieben kann die Suppe noch mit ein paar Tropfen Kuerbiskernoel verfeinert werden.

Stichworte

Gemuese, Kuerbis, Pute, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Gemuese, Zucchini

LEICHTE ZUCCHINISUPPE

ZUCCHINISUPPE MIT MINZ-OLIVENOEL

LEICHTE ZUCCHINISUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 groß. Zwiebel; gehackt
- 2 Knoblauchzehen; zerdrueckt
- 800 g Zucchini; fein gewuerfelt
- 2 EL Oel
- 2 l Gemuesebruehe
- 2 TL Weizenvollkornmehl
- 1 Eigelb
- 125 ml Milch
- 1 Bd. Dill
- 2 Zweige Frischer Estragon
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zwiebel, Knoblauch und zwei Drittel der Zucchini im Oel glasig duensten. Gemuesebruehe zugiessen und etwa zehn Minuten koecheln lassen. Restliche Zucchini zugeben und noch weitere drei Minuten kochen. Mehl mit wenig Wasser verruehren, in die Suppe geben, noch einmal aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Eigelb und Milch verquirlen, mit den Kraeutern unter die Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen.

Stichworte

Gemuese, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINISUPPE MIT MINZ-OLIVENOEL

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 mittl. Kartoffel
- 700 g Kleine, feste Zucchini, moeglichst die
- hellgruene Sorte
- 7 EL Kalt gepresstes Olivenoel, am besten mit
- Zitronenaroma
- 500 ml Gemuesebruehe oder Wasser
- 100 ml Trockener Weisswein
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Zitronensaft; nach Geschmack
- 10 (-12) Minzblaettchen
- 1 EL (-2) Pinienkerne

Zwiebel abziehen, Kartoffel schaelen und mit den geputzten Zucchini waschen. Alles wuerfeln.

In einem Suppentopf 3 EL Oel mittelstark erhitzen. Zwiebelwuerfel darin glasig duensten. Zucchini- und Kartoffelwuerfel dazugeben und 3 bis 4 Minuten mitduensten, mehrmals umruehren.

Gemuesebruehe oder Wasser und Wein zugiessen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat wuerzen. Suppe 10 Minuten zugedeckt kochen, mit dem Mixstab grob puerieren und mit Zitronensaft abschmecken.

Minze hacken und mit dem restlichen Olivenoel verruehren. Pinienkerne in einer Pfanne hellbraun roesten. Auf jede Suppenportion etwas Minz-Oel traefeln. Mit Pinienkernen bestreut servieren.

Stichworte

Gemuese, Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Suppe, Zucchini

BULGARIEN: ZUCCHINISUPPE

BULGARIEN: ZUCCHINISUPPE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Mehl
- 2 EL Joghurt
- 1 Ei
- Öl
- Salz
- Dill
- Petersilie

Zwiebel klein schneiden und in Öl goldbraun braten. Zucchini schaben, waschen und in Würfel schneiden. Zusammen mit Knoblauchzehen hinzufügen und kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warmes Wasser auf füllen. Knocheln lassen. Ei mit der Gabel unter Joghurt schlagen und in die fertige, vom Feuer genommene Suppe geben. Zur Verfeinerung ein Stück Butter darin schmelzen. Mit gehacktem Dill und/oder Petersilie bestreuen.

Tipp : Damit das Ei nicht gerinnt, in einem gesonderten Gefäß unter das mit Joghurt vermischte Ei löffelweise heiße Suppe schlagen und erst dann in den Topf geben. Und statt Zucchini tun's Kartoffeln auch!

Stichworte

Suppe, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Frikadelle, Zucchini, Gruenkern, Fleischlos

GRUENKERN-ZUCCHINI-FRIKADELLEN

GRUENKERN-ZUCCHINI-FRIKADELLEN

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Kleine Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 200 g Gruenkernkoerner
- 4 Scheib. Vollkornbrot
- 1 Bd. Fruehlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 EL Rosmarinblaetter; gehackt
- 1 EL Thymianblaetter; gehackt
- 2 Eier
- 5 EL Oel

Von den Zucchini die Enden entfernen, das Gemuese waschen und auf der grossen Seite der Rohkostreibe raspeln. Salzen und 30 Minuten stehen lassen. Die Gruenkernkoerner mit Wasser bedeckt im Schnellkochtopf 15 Minuten kochen.

Die Brotscheiben in lauwarmem Wasser einweichen. Die Fruehlingszwiebeln putzen, waschen und mit einem Teil des Gruens in Ringe schneiden. Die Zucchini und die Brotscheiben gut ausdruecken und in eine Schuessel geben.

Die auf einem Sieb gut abgetropften Gruenkernkoerner, Fruehlingszwiebeln, den Knoblauch, die Kraeuter und nach und nach die Eier dazugeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen und zu einer formbaren Masse verarbeiten.

Falls der Teig zu feucht ist, eventuell mit etwas Semmelbroeseln binden.

Aus dem Teig 4 grosse oder 8 kleinere Frikadellen formen. Das Oel in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten braten.

Stichworte

Fleischlos, Frikadelle, Gruenkern, Teigware, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Gemuese, Zucchini

PENNE MIT ZUCCHINI

PENNE MIT ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- 200 g Butterkaese
- 100 g Gorgonzola dolce
- 125 ml Milch
- 100 g Schlagsahne
- 300 g Zucchini
- 1 Gelbe Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Kirschtomaten
- 400 g Penne
- Salz, Pfeffer; weiss
- 1 EL Butter
- Nach Wunsch heller Saucenbinder
- 1 EL (-2) Olivenoel

Bitte beachten: Kaese wird 2-3 Stunden eingelegt

1. Beide Kaeserorten entrinden und in duenne Scheiben schneiden. Mit Milch und Sahne begiessen und 2-3 Stunden ruhen lassen.
2. Zucchini und Paprika putzen, waschen und abtrocknen. Die Zucchini in duenne Stifte schneiden, die Paprika fein wuerfeln. Zwiebel und Knoblauch schaelen und wuerfeln. Tomaten waschen und vierteln.
3. Die Penne in Salzwasser bissfest kochen. Das Oel erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten, Zucchini, Paprika und Knoblauch darin 5 Minuten duensten. Salzen und pfeffern.
4. Die Kaese-Mischung in der Butter schmelzen, evtl. etwas andicken. Die Penne abgiessen und mit der Sauce vermengen. Die Zucchini- Mischung und die Tomaten darunter heben.

Stichworte

Gemuese, Teigware, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Gemuese

MOEHREN-ZUCCHINI-NUDELN MIT NUSS-KAESESAUCE

MOEHREN-ZUCCHINI-NUDELN MIT NUSS-KAESESAUCE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 300 g Nudeln
- 1 Moehre
- 1 klein. Zucchini
- 1 EL Butter
- 30 g Gemahlene Haselnuesse
- 50 ml Gemuesebruehe
- 200 g Schmelzkaese
- 1/2 Orange; den Saft

Die Nudeln nach der Packungsanweisung zubereiten. Moehren und Zucchini in feine Streifen schneiden. 4 Minuten vor Garende der Nudeln die geschaelten, laengs in Streifen geschnittenen Moehren und Zucchini dazugeben. In der Zwischenzeit die Nuesse in der Butter roesten und mit Gemuesebruehe abloeschen. Den Schmelzkaese und den Orangensaft dazugeben, etwas einkoecheln lassen.

Die Nudeln mit den Moehren und Zucchini abgiessen und mit der Nuss- Kaesesauce anrichten.

Stichworte

Gemuese, Nudel, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Lasagne, Zucchini

ZUCCHINI-LASAGNE

ZUCCHINI-LASAGNE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Platten Lasagne-Nudeln
- 1 Zwiebel
- 250 g Champignons
- 250 g Gekochten Schinken
- 500 g Zucchini
- 200 g Geraspelter Kaese z.B. Emmentaler
- 200 g Sahne
- Oel
- 1 EL Mehl
- klein. Gemuesebruehe

Zwiebel wuerfeln, Zucchini und Champignons putzen, kleinschneiden oder raspeln, Schinken in kleine Wuerfel schneiden. Etwas Oel in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Pilze darin anbraten, danach mit Mehl bestaeuben.

Den Schinken und die Zucchini dazugeben, mit Sahne und Gemuesebruehe aufgiessen, ca. 5 Min. koecheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Geschmack mit Oregano und Thymian wuerzen.

Eine Auflaufform einfetten, Lasagneplatten und Gemuesemasse abwechselnd einschichten. Den Kaese darueber streuen.

Bei 200 Grad im Backofen ca. 40 Min. backen.

Stichworte

Lasagne, Nudel, Teigware, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Muschel, Zucchini, Italien

ZITE MIT MUSCHELN UND ZUCCHINI - ZITE ALLA CALABRESE

ZITE MIT MUSCHELN UND ZUCCHINI - ZITE ALLA CALABRESE

Für 4 Personen

Zutaten

- 350 g Zite tagliate oder Penne
- 800 g Frische Venusmuscheln
- 1 klein. Bund Petersilie
- 4 EL Olivenöl (extravergine)
- 300 g Zucchini
- 2 Schalotten
- 3 Reife feste Tomaten
- Salz, Pfeffer

1. Die Venusmuscheln säubern und in einem Sieb ein paar Stunden in kaltes Wasser legen, damit der Sand sich setzen kann.

2. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.

3. Die Venusmuscheln abgiessen und in einen Topf geben. Mit einem Esslöffel Öl und etwas gehackter Petersilie zugedeckt bei mässiger Hitze koecheln lassen, bis die Muscheln sich geöffnet haben. Den Topf gelegentlich schütteln. Alle Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen. Das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Einige ganze Muscheln zur Seite legen, da sie zum Schluss zur Garnierung gebraucht werden. Diese Rohrennudeln bricht man in unregelmässige Stücke, weil die Enden die Sauce besonders gut aufnehmen.

4. Die Zucchini putzen, waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken.

5. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, dann häuten, entkernen und würfeln. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die gehackten Schalotten mit etwas Petersilie darin glasig dünsten. Die Zucchini zugeben und 3 bis 4 Minuten anbräunen lassen. Mit einer Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

7. Die ausgelösten Venusmuscheln die gewürfelten Tomaten und die restliche Petersilie in die Pfanne mit den Zucchini Mit geben und weitere 2 bis 3 Minuten koecheln lassen.

8. In der Zwischenzeit in einem grossen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln darin bissfest garen.

Abgiessen und mit der Muschel Zucchini-Sauce vermengen. Mit den ganzen Venusmuscheln garnieren und servieren.

An der Westküste Kalabriens findet man bezaubernde Dörfer wie Szilla. Einfache Nudelgerichte mit Meeresfrüchten passen zu dieser Gegend.

Stichworte

Italien, Muschel, Nudel, Teigware, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Scampi

TAGLIATELLE CON SCAMPI E ZUCCHINE ALLA MENTA - BANDNU ...

TAGLIATELLE CON SCAMPI E ZUCCHINE ALLA MENTA - BANDNU ...

Für 4 Personen

Zutaten

- 300 g *Eierteigbandnudeln*
- 300 g *Scampi-Schwaenze ohne Schale*
- 400 g *Kleine Zucchini*
- 1 *Knoblauchzehe*
- 1 *Schuss Chili*
- 20 ml *Brandy*
- 4 EL *Oel*
- *Einige Zweige Pfefferminze*
- *Salz*

Zucchini in Scheiben schneiden

Oel in eine grosse Pfanne giessen, Knoblauchzehe, Chili und Scampi dazugeben; erhitzen, mit Brandy aufgiessen und bei starker Hitze verdunsten lassen.

Scampi herausnehmen, die Zucchinischeiben in den Fonds geben, salzen und etwa 10 Minuten duesten.

Inzwischen die Nudeln bissfest kochen, abseihen und mit den Zucchini vermengen.

Scampi dazugeben und das Ganze mit zerpfleckten Pfefferminzblaettern wuerzen.

Fini Food Best of Italy G.m.b.H. Modena - Italy

Stichworte

Nudel, Scampi, Teigware

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Zucchini

SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH UND ZUCCHINI

SPAGHETTI MIT KNOBLAUCH UND ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Spaghetti
- 2 klein. Zucchini
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Sardellenfilets
- 50 g Parmesan; gerieben
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 6 EL Olivenoel
- Salz, Pfeffer

Zucchini waschen und in duenne Scheiben schneiden mit 2 EL Oel und den klein gegeschnittenen Kraeutern vermengen, 30 min. marinieren.

Zucchini auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und unter dem Grill goldbraun bratenwenden und mit der anderen Seite ebenso verfahren. Am Ende der Garzeit salzen und pfeffern.

Spaghetti nach Anweisung mit 2 EL Oel kochen.

Sardellen zu einer Paste verdreucken, Knoblauch in sehr duenne Scheiben schneiden.

In einer grossen Sauteuse oder Pfanne das restliche Oel erhitzenKnoblauch und Sardellen kurz anbraten, Spaghetti und Zucchini dazugeben, unter Ruehren 2-3 min. erhitzen. Parmesan daruebergebensofort servieren.

Stichworte

Nudel, Teigware, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Zucchini, Kinder

MACCHERONI MIT ZUCCHINI-SAHNE-SAUCE

MACCHERONI MIT ZUCCHINI-SAHNE-SAUCE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g *Maccheroni*
- 800 g *Zucchini*
- 100 g *Zwiebeln, fein gehackt*
- 3 EL *Olivenoel*
- 1/2 l *Gemuesebruehe*
- 250 g *Schlagsahne*
- 3 EL *Saucenbinder*
- 1 Bd. *Glatte Petersilie, fein gehackt*
- 1 TL *Salz*
- *Frisch gemahlener Pfeffer*
- *Muskatnuss*

Zucchini putzen, waschen und Tm Stifte schneiden. Zwiebeln im heissen Olivenoel in einem grossen Topf glasig duensten. Zucchini kurz mitduensten, mit etwas Salz und Pfeffer wuerzen. Bruehe zugiessen, aufkochen lassen. Bei geringer Hitze 3-4 Minuten koecheln lassen.

Inzwischen Maccheroni nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser "al dente" kochen. Sahne zu den Zucchini giessen, aufkochen lassen. Sauce eventuell leicht binden. Petersilie zufuegen, Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Maccheroni abgiessen, in der Pfanne mit der Sauce vermengen. Auf vorgewaermten Tellern anrichten. Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

Stichworte

Kinder, Nudel, Teigware, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Zucchini, Thunfisch

THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN

THUNFISCH-ZUCCHINI-NUDELN

Für 2 Portionen

Zutaten

- 250 g Farfalle-Nudeln
- 2 mittl. Zucchini
- 1 Stange Porree
- 1 Bd. Fruehlingszwiebeln
- 1 mittl. Moehre
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenoel
- 1 Dos. Thunfisch
- 1 TL (gehaeuft) Kraeuter der Provence
- Salz, Pfeffer

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen die Zucchini in Stifte, Porree und Fruehlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Die Moehre grob raspeln, Knoblauchzehe zerdruecken. Das gesamte Gemuese in Olivenoel bissfest duensten, mit den Kraeutern der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Thunfisch und die Nudeln abtropfen lassen und unter das Gemuese heben.

Das Gericht kurz ziehen lassen.

Stichworte

Nudel, Teigware, Thunfisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Nudel, Zucchini, Vegetarisch

NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE

NUDEL-ZUCCHINI-PFANNE

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Zucchini
- 2 Tomaten
- 400 g Tortiglione-Nudeln
- Salzwasser
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 75 g Parmesan; gerieben
- Basilikum

Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, wuerfeln.

Tortiglione-Nudeln in Salzwasser ca. 8 Min. garen. Zucchini und Tomaten in heissem Öl duesten. Nudeln untteruehren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft wuerzen. Geriebenen Parmesan und etwas Basilikum unttermischen.

Pro Portion 660 kcal/2770 kJ.

Stichworte

Nudel, Teigware, Vegetarisch, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Pfannkuchen, Zucchini, Korea

ZUCCHINIPLAETZCHEN

ZUCCHINIPLAETZCHEN

Für 1 Rezept

FUER DIE PLAETZCHEN

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Frische grüne Chilischoten
- 1 Zucchini
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 1 EL Kartoffelstärke
- Salz, Pfeffer
- 100 g Surimi-Stangen; gepresste Fisch- und Krebsfleisch-
- Reste, im Asia-Shop zu beziehen, dienen nur der
- Dekoration
- Öl zum Braten

FUER DIE SAUCE

- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL Sojasosse
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Ungeschälte Sesamsaat
- 1 TL Sesamöl

:Plaetzchen Die Lauchzwiebeln schräg in feine Ringe schneiden. Chilischoten in feine Streifen schneiden. Zucchini mit einem Gemüsehobel grob raffeln. Gemüse, Ei, Mehl und Kartoffelstärke verrühren und mit Salz, Pfeffer würzen. Surimi in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und pro Plaetzchen einen Essl. Gemüsemischung hinein geben. Auf jedes Plaetzchen etwas Surimi geben und mit dem Bratenwender andrücken. Plaetzchen von beiden Seiten goldgelb braten. Auf Kuchentrepp abtropfen lassen und die Sose dazu servieren.

Sauce: Die Lauchzwiebel schräg in feine Streifen schneiden und mit allen Sossenzutaten verrühren.

Stichworte

Korea, Pfannkuchen, Teigware, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Spaghetti, Pesto, Zucchini

SPAGHETTI MIT PETERSILIENPESTO UND ZUCCHINI

SPAGHETTI MIT PETERSILIENPESTO UND ZUCCHINI

Für 2 Portionen

Zutaten

- 30 g Walnusskerne
- 2 TL Puderzucker
- 1 Bd. Glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bd. Rauke
- Salz
- 30 g Pecorino oder Parmesan; in
- kl. Stueckchen gebrochen
- 10 EL Olivenoel
- Pfeffer
- 200 g Spaghetti
- kleine Zucchini
- 3 EL Olivenoel
- 1 Knoblauchzehe in der Schale
- Salz und Pfeffer
- 1 Fleischtomate
- klein. Oreganoblaetter; frisch gehackt; oder
- 1/2 TL Oregano; gerebelt

Puderzucker karamelisieren lassen und die Walnuesse darin unter wenden goldbraun roesten und in eine Schuessel geben und abkuehlen lassen. Petersilienblaetter abzupfen, kurz blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schaelen und grob hacken. Die Rauke abzupfen und in Streifen schneiden. Petersilie, Rauke, Knoblauch und 4 EL Olivenoel mit dem Puerierstab kurz anmixin, den Kaese und nochmals 4 EL Olivenoel nach und nach dazugeben, mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Zucchini putzen und in kleine Wuerfel schneiden. Die Tomate haeuten, vierteln, entkernen und wuerfeln. 2 EL Olivenoel in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anschwitzen. Tomatenstueckchen und Oregano dazugeben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin nach Anweisung auf der Packung in etwa 10 Minuten al dente kochen. Dann auf einen Durchschlag schuetten. Etwas Pesto erwaermen, die abgetropften, lauwarmen Spaghetti und etwas Nudelwasser zugeben und das Ganze unter Ruehren erhitzen. Mit den Nuessen und Gemuesemischung bestreuen. Mit dem uebrigen Pesto servieren.

Stichworte

Pesto, Spaghetti, Teigware, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigware, Spaghetti, Zucchini

SPAGHETTI MIT ZUCCHINI

SPAGHETTI MIT ZUCCHINI

Für 2 Portionen

Zutaten

- 2 *Zucchini*
- 250 g *Vollkorn-Spaghetti*
- 1 *Bd. Basilikum*
- 120 g *Greyerzer oder Parmesan*
- *Oel*
- *Salz, Pfeffer*

ERASST *RK* AM 12.03.99 VON

- *Ilka Spiess ARD-BUFFET*

Zucchini in duenne Scheiben schneiden und etwa 8 Minuten bei starker Hitze in 2 El Oel braten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Spaghetti nach Anweisung kochen. Nach Belieben Basilikumblaetter fein hacken.

Die Spaghetti abtropfen lassen und mit den Zucchini und 2 weiteren El Oel und dem Basilikum vermischen. Mit Pfeffer wuerzen und frisch geriebenen Greyerzer oder Parmesan dazu reichen.

Stichworte

Spaghetti, Teigware, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Teigwarenud

GABELSPAGHETTI MIT ZUCCHINI

GABELSPAGHETTI MIT ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Gabelspaghetti
- 2 EL Butter
- 1 groß. Zwiebel; gehackt
- 150 g Durchwachsener Speck; in Scheiben
- 200 g Zucchini
- 4 Eier
- 1 Bd. Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Die Gabelspaghetti in reichlich Salzwasser in 5-7 Minuten al dente kGradhen und in ein Sieb zum Abtropfen schuetten.

In der Zwischenzeit die Butter in einer grossen Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Zwiebelwuerfel darin glasig duensten. Den Speck ohne Schwarte in schmale Streifen schneiden und in der Zwiebelpfanne ausbraten.

Die Zucchini waschen, vom Stengelansatz befreien, gleich ueber der Pfanne auf der Kuechenreibe grob raspeln und 8 Minuten unter Ruehren duensten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen.

Die Eier in eine Schuessel schlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Den Schnittlauch waschen und in Roellchen schneiden.

Die Gabelspaghetti unter die Zucchini raspeln mischen. Die Eier ueber die Mischung giessen und bei mittlerer Hitze in 8-10 Minuten stocken lassen, oefters umruehren und den Schnittlauch dabei einstreuen.

Stichworte

Teigwarenud

Titel - Rubrik - Stichworte

Toast, Tomate, Zucchini

TOMATEN-ZUCCHINI- TOAST

TOMATEN-ZUCCHINI- TOAST

Für 4 Personen

Zutaten

- 4 Scheib. Vollkorntoastbrot
- Butter zum Bestreichen
- 2 klein. Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL (-2) Olivenoel
- Salz, Pfeffer; weiss
- 2 Zweige Thymian
- 3 Tomaten
- 4 Scheib. Gekochter Schinken
- 125 g Mittelalter Gouda

1. Die Toastscheiben leicht roesten und noch warm auf einer Seite mit Butter bestreichen.

2. Zucchini waschen und in duenne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schaelen, Zwiebel in Ringe schneiden. Das Oel erhitzen und die Zwiebel samt Zucchini darin goldgelb braten. Knoblauch hineindruecken, anschmoren und alles mit Salz, Pfeffer und Thymianblaettchen wuerzen.

3. Den Grill vorheizen. Die Tomaten waschen und ohne Staengelansaezte in Scheiben schneiden. Schinken auf die Toasts legen, mit Tomaten bedecken und die Zucchini-Mischung darauf verteilen. Den Gouda entrinden, in Streifen schneiden und auf die Toasts haeufen. Toasts ueberbacken, bis der Kaese schmilzt.

Stichworte

Toast, Tomate, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Brot

BRUSCHETTA MIT MARINIERTEN ZUCCHINI

BRUSCHETTA MIT MARINIERTEN ZUCCHINI

Für 1 Rezept

Zutaten

- 1 Junger Zucchini (150 g)
- 3 EL Olivenoel
- Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- Schwarzer Pfeffer
- 1 EL Pinienkerne
- 100 g Mittelalter Pecorino
- Weissbrot

Zucchini waschen und wuerfeln sowie in einer Pfanne mit dem Olivenoel anbraten und vom Herd nehmen. Danach mit gehackter Petersilie, gepresstem Knoblauch und Zitronensaft verruehren. Mit Salz und Pfeffer gewuerzt ca. 2 Stunden zugedeckt ziehen lassen. Die Pinienkerne goldgelb roesten, den Pecorino von der Rinde befreien und klein broeseln. Jetzt das Weissbrot anroesten, Zucchini- und Pinienkerne- und Pecorino darauf verteilen. Warm servieren.

Stichworte

Brot, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Gemuese

ZUCCHINI-TOMATENSALAT MIT PESTO IN DER AUBERGINE

ZUCCHINI-TOMATENSALAT MIT PESTO IN DER AUBERGINE

Für 2 Personen

Zutaten

- 1 Zucchini
- 2 Fleischtomaten
- 100 g Garnelen gekocht
- 1 Aubergine
- 1 Bd. Basilikum
- 40 ml Kaltgepresstes Rapsoel
- 3 EL Geroestete Pinienkerne
- 1 EL Geriebener Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer

Zucchini putzen, waschen und grob hobeln. Tomaten bruehen, Haut abziehen, Kernhaus entfernen und grob zerteilen. Aubergine halbieren, leicht aushoehlen und knackig blanchieren. Basilikum zupfen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini mit den Tomaten und Garnelen locker vermischen.

Basilikum, Oel, Pinienkerne, Knoblauchzehen und Parmesan in ein Gefaess geben und mit dem Mixstab zu einer saemigen Pesto aufbereiten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Auberginenhaelfte jeweils auf Teller legen, die Zucchini-Tomaten- Garnelenmischung darauf verteilen und mit der Pesto ueberziehen. Aufgebackenes Baguette dazu reichen.

Stichworte Gemuese, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Gemuese, Aubergine, Zucchini

GEBRATENE AUBERGINEN- UND ZUCCHINISCHEIBEN

GEBRATENE AUBERGINEN- UND ZUCCHINISCHEIBEN

Für 1 Rezept

Zutaten

- 3 klein. Laengliche Auberginen
- 4 Feste Zucchini
- 1/2 Tasse Mehl; ca.
- Olivenoel zum Braten
- Salz, Pfeffer

JOGHURTSAUCE

- 150 ml Joghurt
- 1 EL Fein gehackte frische Minze
- 2 TL Gemahlener Kreuzkuemmel
- Knoblauchzehen nach Belieben
- Salz, Cayennepfeffer

GEMUESE-RELISH

- 2 mittl. Tomaten
- 1/4 Salatgurke
- 1/2 Gruene Paprikaschote
- 2 klein. Lauchzwiebeln
- 1 EL Hot-Chili-Sauce nach Geschmack
- 1/2 Zitrone; Saft und Schale
- Salz, Zucker

Die Auberginen waschen und den gruenen Stielansatz abschneiden. Die Auberginen der Laenge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Ebenfalls der Laenge nach in Scheiben - etwas duenner als die Auberginenscheiben schneiden.

Das Mehl auf einen grossen flachen Teller oder eine Platte streuen. In einer grossen Pfanne nicht zuwenig Olivenoel erhitzen.

Jeweils 2-3 Zucchini- und Auberginenscheiben in dem Mehl wenden, ueberschuessiges Mehl abklopfen und die Scheiben sofort (sonst zieht das Mehl Feuchtigkeit) im heissen Oel auf beiden Seiten braten, bis sie hellbraun sind. Aus der Pfanne heben, auf Kuechenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Dazu diese beiden Saucen servieren:

Joghurtsauce

Den Joghurt in eine Schuessel fuellen und cremig ruehren, Mit der gehackten Minze und dem Kreuzkuemmel vermischen.

Die Knoblauchzehen schaelen und durch die Presse dazudruecken. Mit Salz und Cayenne abschmecken.

Gemuese-Relish

Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser ueberbruehen, haeuten und entkernen, das Fruchtfleisch hacken. Die Salatgurke und die halbe Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Wuerfel schneiden.

Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in ganz feine Ringe schneiden. Das Gemuese in eine Schuessel geben und vermischen. Mit der Hot- Chili-Sauce, Zitronensaft und geriebener Schale, Salz sowie einer Prise Zucker abschmecken. Nach Belieben mit gehackter glatter Petersilie anrichten.

Stichworte

Aubergine, Gemuese, Vorspeise, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Gemuese, Gefueellt, Zucchini, Spanien

ZUCCHINI-SCHINKEN-ROELLCHEN ROLLITOS DE CALABACIN

ZUCCHINI-SCHINKEN-ROELLCHEN ROLLITOS DE CALABACIN

Für 4 Personen

Zutaten

- 300 g Zucchini
- 50 g Doppelrahm-Frischkaese
- 120 g Gekochter Schinken duenn geschnitten
- 16 Salbeiblaetter; ca.
- 5 EL Olivenoel zum Braten; ca.
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Zitrone; den Saft
- Zitronenstuecke; fuer die Deko

Zucchini putzen, waschen und auf dem Gemuesehebel laengs in 16 duenne Scheiben schneiden.

Zuccinischeiben duenn mit Frischkaese bestreichen. Schinken in passende Streifen schneiden und jeweils 1 Schinkenstreifen auf die Zuccinischeiben legen.

Salbeiblaetter waschen, trockentupfen und auf ein Ende der Zuccinischeiben legen. Gemuese-Schinken-Scheiben fest aufrollen und mit kleinen Holzspiesschen feststecken.

Olivenoel in einer grossen Pfanne erhitzen. Zucchiniroellchen in 3 bis 4 Minuten gold-gelb braten. Auf Kuechenpapier kurz abtropfen lassen, kraeftig salzen und pfeffern und mit Zitronensaft betraeufln. Mit Zitronenstueckchen servieren.

Zubereitung: 25 Minuten

Pro Person: 155 kcal, 11 g Fett

Stichworte

Gefuellt, Gemuese, Spanien, Vorspeise, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Gemuese, Vegetarisch

ZUCCHINITERRINE

ZUCCHINITERRINE

Für 6 Portionen

Zutaten

- 1 Petersilie
- 2 Moehren
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL Oel
- Butter und Pergamentpapier; fuer die Form
- 1 kg Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 klein. Rote Pfefferschote
- 1 Zitrone
- 1/2 TL Muskatbluete
- Salz u. Pfeffer, weiss
- 250 g Sahnequark
- 200 g Sahne
- 2 EL Speisestaerke; gestr.

Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Mohre schaelen und in kleine Wuerfel schneiden. Die Lauchzwiebel putzen, waschen und mit allen saftigen gruenen Blaettern in duenne Ringe schneiden.

Das Oel in einer Pfanne erhitzen. Petersilie, Mohre und Lauchzwiebel darin unter haeufigem Wenden bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 3 Minuten schmoren, bis die Zwiebel intensiv gruen ist. Abkuehlen lassen.

Eine Kastenform von 50 Zentimeter Laenge fetten, mit Pergamentpapier auslegen und dieses ebenfalls fetten.

Zucchini waschen, putzen und grob zerkleinern. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Pfefferschote halbieren, alle Kerne entfernen. Die Schotenhaelften waschen, trockentupfen und ganz fein hacken. Die Zitrone waschen, abtrocknen, die Schale mit einem Sparschaeler duenn abschneiden und ebenfalls fein zerkleinern. Den Saft auspressen und beiseite stellen.

Zucchini in reichlich Wasser knapp 5 Minuten sprudelnd kochen. Auf ein Sieb abgiessen, gut abtropfen lassen und im Mixer oder Blitzhacker puerieren.

Zuchinipueree mit Schalotten, Knoblauch, Pfefferschote, Zitronenschale und 3 Essloeffeln Zitronensaft mischen. Mit Muskatbluete, je einer kraeftigen Prise Salz und Pfeffer aus der Muehle und dem Quark verruehren.

Eier trennen. Eigelb unter das Gemuesepueree ruehren. Eiweiss und Sahne getrennt steif schlagen. Die Haelfte des Eischnees und 2 Essloeffel Sahne kraeftig unter das Pueree mischen. Den Rest daraufsetzen. Speisestaerke dariiberieben.

Alles mit einem Spatel mischen. Die Haelfte des Zuchinipuerees in der Form glattstreichen. Die Moehrenmischung auf dem Pueree verteilen, mit Salz und einer kraeftigen Prise Pfeffer wuerzen. Den Rest des Puerees darauf glattstreichen.

Ein Blatt Pergamentpapier so zuschneiden, dass es die Terrine gerade eben bedeckt und nicht am Rand der Form uebersteht. Das Papier ebenfalls fetten, auf die Terrine legen und ganz leicht andruecken.

Die Form in die Fettpfanne des Backofens (untere Schiene) stellen. Die Fettpfanne mit so viel heissem Wasser fuellen, dass die Form etwa zur Haelfte ihrer Hoehe darin steht.

Terrine bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) etwa 1 Stunde garen.

Fuer die Garprobe ein Holzstaebchen in die Mitte der Terrine stechen. Wenn nichts daran haftenbleibt, ist die Terrine gar.

Stichworte

Gemuese, Vegetarisch, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Kalt, Carpaccio, Rote bete, Zucchini

CARPACCIO VON ROTER BETE UND ZUCCHINI

CARPACCIO VON ROTER BETE UND ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 mittl. Rote Bete; gekocht
- 1 Zucchini
- 50 ml Himbeeressig
- 100 ml Olivenoel
- Salz
- Pfeffer; aus der Muehle
- Parmesan

Essig und Oel verruehren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Roten Bete und Zucchini mit der Mandoline in duenne Scheiben hobeln.
Die Marinade daruebergiessen. Nach dem Anrichten mit Parmesan bestreuen.

Stichworte

Carpaccio, Kalt, Rote, Vorspeise, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Kalt, Zucchini, Tomate, Italien

ZUCCHINI IN ROHER TOMATENSAUCE - ZUCCHINI IN SALSA CR ...

ZUCCHINI IN ROHER TOMATENSAUCE - ZUCCHINI IN SALSA CR ...

Für 6 Portionen

Zutaten

- 1 1/2 kg Nicht zu grosse Zucchini
- Salz
- 375 ml Tomatensaft
- 1/4 l Olivenoel
- 3 mittl. Knoblauchzehen
- Schwarzer Pfeffer (Muehle)
- 4 Bd. Basilikum

Zucchini putzen, waschen und der Laenge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Kuechenkrepp ausbreiten und duenn mit Salz bestreuen. Zucchini so in 15 Min. Wasser ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Tomatensaft mit 100 ml Oel verquirlen. Knoblauchzehen pellen, in den Tomatensaft pressen, herzhaft salzen und pfeffern.

Zucchini-scheiben trockentupfen. Basilikumblaetter von den Stielen zupfen. Das restliche Oel in einer grossen Pfanne erhitzen. Zucchini-scheiben darin portionsweise von allen Seiten braun braten, danach wieder auf Kuechenkrepp ausbreiten.

Zucchini-scheiben mit dem Basilikum in ein Glas schichten, mit der Tomatensauce uebergiessen und zugedeckt eine Nacht durchziehen lassen. Zucchini entweder allein oder als Bestandteil einer grossen Vorspeisenplatte servieren.

Zubereiten: 1 Stunde, Marinieren: ueber Nacht : 3 g E, 42 g F, 16 g KH - 1988 kJ (475 kcal)

Und so wird serviert:

Eine grosse Platte mit Salatblaettern auslegen. Zucchini-scheiben daraufgehen. Schwarze und gruene Oliven, gehobelten Kaese und hauchduenne Salamischeiben mit auf die Platte geben. Frisches Baguette dazu servieren.

Praktisch: Zucchini

Je kleiner die Zucchini sind, die Sie fuer diese Vorspeise verarbeiten, um so besser. Sie sind im Fruchtfleisch fester und im Geschmack viel ausgepraegter. Zucchini machen in der Kueche keine Arbeit, weil sie nur nur gewaschen und nicht auch noch geschaelt werden muessen.

Stichworte

Italien, Kalt, Tomate, Vorspeise, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Salat, Italien

INSALATA DI ZUCCHINE CRUDI - SALAT VON ROHEN ZUCCHINI

INSALATA DI ZUCCHINE CRUDI - SALAT VON ROHEN ZUCCHINI

Für 4 Personen

Zutaten

- 1 kg *Gruene Zucchini*
- 100 g *Zucker*
- 40 g *Salz*
- 3 EL *Olivenoel*
- 2 *Zitronen*

Zucchini halbieren, in duenne Scheiben laengs schneiden. Scheiben aufeinanderlegen, in Stifte schneiden und diese in einem Durchschlag mit Zucker, Salz vermischen. Unmittelbar auf die Zucchini einen Deckel legen und beschweren, dass der Saft ausgedrueckt wird. Durchschlag in eine Auffangschuessel stellen und ueber Nacht in den Kuehlschrank. Danach Zucchini mit Oel und Zitronensaft vermischen und abschmecken.

Stichworte

Italien, Salat, Vorspeise

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Salat, Zucchini, Lauch

ZUCCHINI-LAUCH-SALAT

ZUCCHINI-LAUCH-SALAT

Für 1 Rezept

Zutaten

- *2 Stangen Lauch; in duenne Streifen geschnitten*
- *4 EL Oel*
- *500 g Zucchini*
- *2 EL Kraeuteressig*
- *1 Knoblauchzehe; zedrueckt*
- *1 Bd. Dill; fein gehackt*
- *Salz, Pfeffer*

Lauch in zwei Essloeffel Oel glasig duensten und abkuehlen lassen. Zucchini laengs vierteln, anschliessend in duenne Scheiben schneiden und mit dem Lauch vermischen. Restliches Oel, Essig, Knoblauch und Dill mischen, mit Salz und Pfeffer wuerzen und unter den Salat heben.

Stichworte

Lauch, Salat, Vorspeise, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Warm, Zucchini, Leberwurst

ZUCCHINIBLUETEN MIT LEBERWURSTFUELLUNG

ZUCCHINIBLUETEN MIT LEBERWURSTFUELLUNG

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Zucchiniblüten mit kleinem Fruchtansatz
- 2 Schalotten
- 1 klein. Apfel
- 10 g Butter
- 1 Schuss Zucker
- 1 TL Majoranblätter; frisch gehackt
- 150 g Grobe Stamberger Leberwurst
- 1 EL Semmelbroesel
- 1 Eiweiss
- 50 g Semmelbroesel
- Fett; zum Ausbacken
- 1 EL Öl
- Frische Thymianblätter
- Zitronensaft

Aus den Zucchiniblüten die Staubgefässe entfernen, die Blüten kurz waschen und abtropfen lassen. Die kleinen anhaftenden Zucchini abscheiden und in Scheiben schneiden. Schalotten und Apfel schälen. Den Apfel halbieren, entkernen und wie die Schalotten in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Die Apfelwürfel dazugeben, mit Zucker und Majoran bestreuen und mitanbraten.

Abkühlen lassen. Das Ausbackfett in einer Friteuse auf 180 Grad erhitzen. Die Leberwurst in einer Schüssel verrühren, die Apfelmischung dazugeben und die Broesel untermischen. Die Masse mit einem Teelöffel in die Blüten füllen und die Enden zusammendrehen. Das Eiweiss in einen tiefen Teller geben und leicht anschlagen. Die Blüten zuerst darin, dann in den Broeseln wenden und die Panade gut andrücken. Im heissen Fett in wenigen Minuten goldbraun ausbacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Die Zuchinischeiben dazugeben und mit anschwitzen. Mit Thymian bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Das Gemüse portionsweise auf Teller verteilen und jeweils eine gebackene, gut abgetropfte Zucchiniblüte darauf anrichten.

Tips

* Zucchini sind mittlerweile zu einer einheimischen Gemüsesorte geworden. Fast jeder Hobbygärtner hat Zucchini im Garten, und - in der Saison - weiss man meist nicht mehr, wohin mit dem Gemüse. Ernten Sie daher zwischendurch die Blüten mit einem kleinen Fruchtansatz. Gefüllt und ausgebacken sind sie ein ganz besonderes Schmankerl!

* Anstelle der Zucchini kann man auch Kuerbisblüten füllen!

Stichworte

Leberwurst, Vorspeise, Warm, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Zucchini

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETEN

ZUCCHINIPLAETZCHEN (ALFREDISSIMO)

GEFUELLTE ZUCCHINIBLUETEN

Für 4 Personen

Zutaten

- 8 groß. Zucchiniblueten
- 4 Zweige Frischer Thymian (oder Rosmarin oder Oregano)
- 1 1/2 Sardellenfilets in Öl (Glas oder Dose)
- 5 Stücke Getrocknete Tomaten
- 150 g Ricotta
- Salz, Pfeffer
- 1 Eiweiss
- 60 g Mehl
- Öl zum Frittieren

Eine kleine Vorspeise, serviert mit Zitronen- oder Limettenachteln

Zucchiniblueten waschen und vorsichtig trockentupfen. Die Narben mit den Staubgefaessen abknipsen. Kraeuterblaettchen zupfen. Sardellenfilets kalt abspuelen, trockentupfen und mit den getrockneten Tomaten ganz fein hacken. Alles mit Ricotta mischen und kraeftig mit Pfeffer wuerzen. Eventuell mit Salz abschmecken. Zucchiniblueten damit fuellen und jeweils oben leicht zusammendrehen. Eiweiss mit 2 EL kaltem Wasser verquirlen. Das Mehl mit etwa 8 EL Wasser glatt ruehren. Eiweiss unterheben, den Teig kurz quellen lassen. Das Öl zum Frittieren auf 180 Grad erhitzen. Die Zucchiniblueten nacheinander in den Teig tauchen, er soll nur duenn an ihnen haften, und etwa 2 Minuten frittieren, bis sie eine zartbraune Kruste haben. Danach Kuechenpapier kurz abtropfen lassen. Mit grobem Pfeffer bestreuen und heiss servieren. Tipp:

Am besten lassen sich fingerlange Blueten fuellen.

Stichworte

Vorspeise, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

ZUCCHINIPLAETZCHEN (ALFREDISSIMO)

Für 1 Rezept

Zutaten

- 500 g Zucchini
- Salz
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Glatte Petersilie; fein gehackt
- 2 EL Minze; fein gehackt
- 2 EL Dill; fein gehackt
- Sonnenblumenoel zum Braten

Die Zucchini waschen und auf einer Rohkostreibe (mittelfein) raspeln. In eine Schuessel geben und salzen, etwa 20 Minuten ruhenlassen. Dann die ausgetretene Flüssigkeit aus der Schuessel abgiessen und die Zucchini raspel in einem Tuch fest ausdruecken. Mit dem Mehl, den Eiern und den gehackten Kraeutern vermischen, mit Salz abschmecken.

Aus dem Zucchiniteig kleine Plaetzchen (etwa wie Reibekuchen) formen.

In einer Pfanne Sonnenblumenoel erhitzen und die Plaetzchen bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten pro Seite braten, bis sie leicht angebraeunt sind. Warm servieren.

Stichworte

Vorspeise, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeise, Zucchini, Apfel, Tuer

ZUCCHINI UND AEPFEL IN WALNUSS-SAUCE

ZUCCHINI UND AEPFEL IN WALNUSS-SAUCE

Für 1 Rezept

Zutaten

- 2 Zucchini; in Stifte geschnitten u. blanchiert
- 1 Apfel; in feine Spalten geschnitten
- 1 Bd. Blattpetersilie grob gehackt

DRESSING

- 1 EL Walnuesse; grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Joghurt
- 1/2 Zitrone; die Schale
- Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone

Die Dressing-Zutaten mischen und damit die abgekuehlten Zucchini stifte und die Aepfel anmachen.

Stichworte

Apfel, Tuer, Vorspeise, Zucchini

Titel - Rubrik - Stichworte

Vorspeisem, Kaese, Tomate, Zucchii

MOZZARELLA MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

MOZZARELLA MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zutaten

- 20 g Pinienkerne
- 5 Knoblauchzehen
- 5 Sauerampferblaetter
- 3 Stiele Minze
- 4 Stiele Estragon
- 1/2 Bd. Pimpinelle
- 1/2 Bd. Glatte Petersilie
- 5 Stiele Basilikum
- 1 Bd. Kerbel
- Salz, Pfeffer
- 240 ml Olivenoel
- 2 EL Zitronensaft
- 500 g Tomaten
- 500 g Zucchini
- 1 EL Weissweinessig
- 4 Bueffel-Mozzarella a 125 g, ersatzweise
- Kuhmilch-Mozzarella
- 1/2 Rote Pfefferschote getrocknet
- Kraeuter zum Garnieren

1. Pinienkerne ohne Fett goldbraun roesten. Knoblauch pellen und fein hacken. Kraeuter von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. Pinienkerne. Knoblauch und Salz mit 180 ml Olivenoel in einem schmalen, hohen Gefaess mit dem Schneidstab puerieren. Die Kraeuter mit dem Zitronensaft dazugeben und kurz mitpuerieren. Die Kraeutercreme abgedeckt kalt stellen.
3. Tomaten und Zucchini waschen und trockentupfen. Die Tomaten achteln. Die Zucchini schraeg in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in 4 Portionen in einer Grillpfanne mit je 1 El Olivenoel bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten braten.
4. Tomaten und Zucchini mit dem restlichen Olivenoel mischen, mit Essig, Salz und Pfeffer wuerzen. Mit den Mozzarellakugeln auf Portionstell crn anrichten. Pfefferschote in sehr feine Streifen schneiden und auf den Mozzarellakugeln verteilen. Den Salat mit Kraeutern garnieren, die Kraeutercreme extra dazu servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Stichworte

Kaese, Tomate, Vorspeisem, Zucchii

Titel - Rubrik - Stichworte

Wild, Federwild, Hase, Gemuese

GESCHMORTE KANINCHENKEULEN MIT ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE

GESCHMORTE KANINCHENKEULEN MIT ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE

Für 4 Portionen

KANINCHENKEULEN

- 4 Kaninchenkeulen
- 2 Zwiebeln
- 1 klein. Moehre
- 80 g Knollensellerie
- 100 ml Olivenoel
- 1 TL Grob geschroteter Pfeffer
- 1 Kraeftige Prise Fenchelsamen
- 80 ml Chianti
- 125 ml Huehnerbruehe
- 1 groß. Thymianzweig
- 1 Kraeuterwuerfel
- Basilikum-Thymian

ZUCCHINI-TOMATENGEMUESE

- 500 g Moeglichst kleine Zucchini
- 6 groß. Tomaten; gehaeutet und entkernt
- 1 klein. Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenoel
- Salz und Pfeffer
- 8 Basilikumblaetter
- 2 EL Basilikumoel

Die Kaninchenkeulen wuerzen. Zwiebeln, Moehren und Knollensellerie schaelen und in kleine Wuerfel schneiden.

4 EL Olivenoel erhitzen und die Keulen rundherum anbraten. Herausnehmen und mit Alufole umhuelen. Restliches Olivenoel in den Braeter geben, Fenchelsamen und das Gemuese hinzufuegen und mitanschwitzen. Mit Bruehe abloeschen und einkochen lassen. Mit Rotwein abloeschen, Pfeffer, Thymianzweig und den Kraeuterwuerfel dazugeben, die Keulen darauflegen und zugedeckt bei schwacher Hitze auf der Kochplatte gar werden lassen.

Zucchini in Scheiben schneiden. Die Tomaten in Spalten schneiden. Knoblauch fein zerdruecken.

Das Olivenoel erhitzen und die Zucchini darin anbraten, Knoblauch und Tomaten dazugeben und vom Herd ziehen. Wuerzen und die feingeschnittenen Basilikumblaetter und das Basilikumoel untermischen.

Die Keulen herausnehmen und kurz ruhen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und schaumig aufschlagen.

Die Keulen mit der Sauce ueberziehen und mit dem Gemuese anrichten.

Dazu: Toskaner Weissbrot

Stichworte

Federwild, Gemuese, Hase, Wild

Titel - Rubrik - Stichworte