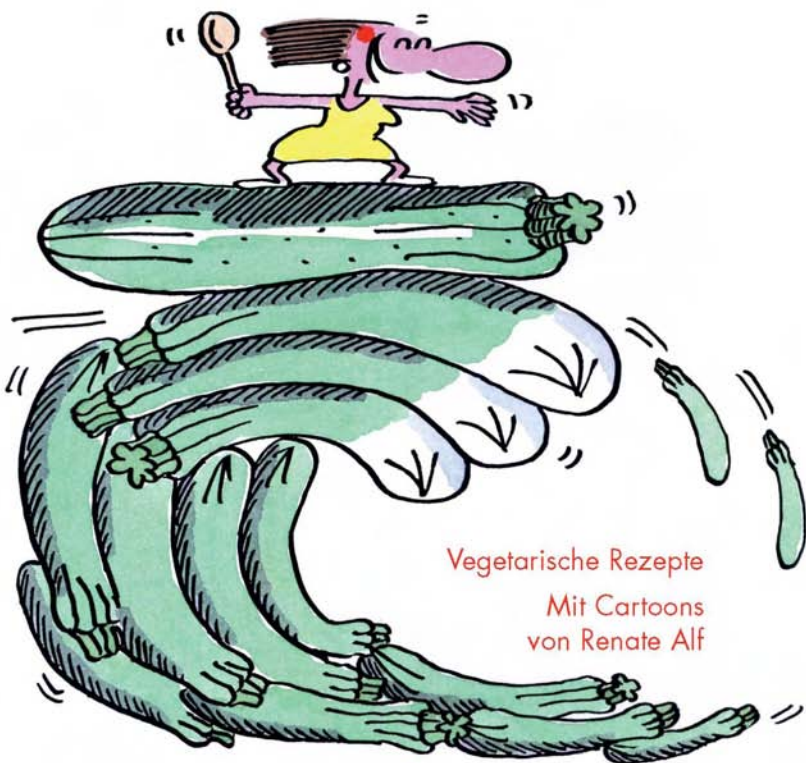


Irmela Erckenbrecht

Zucchini

Ein Erste-Hilfe-Handbuch für die Ernteschwemme



Vegetarische Rezepte

Mit Cartoons
von Renate Alf

pala
verlag

Irmela Erckenbrecht

Zucchini



Irmela Erckenbrecht

Zucchini

*Ein Erste-Hilfe-Handbuch
für die Ernteschwemme*

*Vegetarische Rezepte
Mit Cartoons von Renate Alf*

In liebender Erinnerung für meinen Vater,
Dr. Hermann Erckenbrecht, der von meinem
neuen, völlig verwilderten Garten hörte
und am nächsten Tag mit seinem
Spaten vor der Haustür stand.

Inhalt

Kleiner Wink mit der Zucchinikeule	6
Die Zucchini-Schwemme: Diagnose und Behandlung	8
Danke schön!	16
Kurze Gebrauchsanweisung	17
Appetitmacher: Vorspeisen und Fitness-Drinks	19
Flüssignahrung: Schmackhafte Suppen	35
Frischzellenkur: Knackige Zucchini-Salate	49
Kurzzeittherapie: Beilagen und kleine Speisen	61
Gelungene Operationen: Zucchini mit verschiedenen Füllungen	77
Intensivkur: Leckere Hauptgerichte	91
Langzeitpflege: Eingelegtes und Eingemachtes	127
Süße Nachsorge: Kuchen und Desserts	139
Die Autorin	152
Die Illustratorin	153
Rezepte von A bis Z	154
Rezepte nach Sachgruppen	156

Appetithäppchen

500 g Zucchini

Salz

250 g Frischkäse oder

Seidentofu, gut abgetropft

1 Zwiebel, fein gehackt

½ Bund Petersilie, fein gehackt

1 TL Dillsamen

½ TL Knoblauchsatz

1 Handvoll Gänseblümchen-, Borretsch-
oder Kapuzinerkresseblüten

Frisch,
knackig, cremig –
genau der richtige Auftakt für
ein sommerliches Essen, aber
auch eine Zierde
für jedes Büfett.

Die Zucchini der Länge nach in Hälften schneiden und mit einem Fruchtausstecher aushöhlen. Mit Salz bestreuen und 15 Minuten stehen lassen. Frischkäse oder Seidentofu mit den anderen Zutaten (bis auf die Blüten) vermischen. Zucchinihälften mit einem Küchentuch trockentupfen, mit der Käse- oder Tofumasse füllen und in 2–3 cm breite Stücke schneiden. Mit den Blüten garnieren.



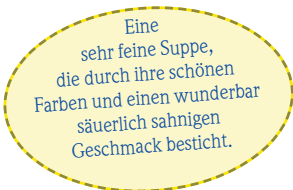
Flüssignahrung
Schmackhafte Suppen



Weißer Blütensuppe

*½ kleine Zwiebel, gehackt
4 EL Butter oder Margarine
400 g Zucchini Blüten, grob geschnitten
1 Prise Salz
1 Prise Zimt, gemahlen
750 ml Milch
1 EL Weizenvollkornmehl
3 Eigelb
300 g saure Sahne
2 EL Vollrohrzucker*

Zwiebel in zwei Esslöffel Butter oder Margarine glasig dünsten. Blüten kurz mitdünsten lassen. Salz und Zimt zugeben und Milch angießen. Restliche Butter oder Margarine mit Mehl verkneten, in die Suppe rühren und aufkochen lassen. Eigelb und saure Sahne verquirlen, Suppe vom Herd nehmen und die Eiersahne unterziehen. Suppe mit Zucker abschmecken.



Eine
sehr feine Suppe,
die durch ihre schönen
Farben und einen wunderbar
säuerlich sahnigen
Geschmack besticht.

Bunter Sommersalat

500 g gelbe und grüne Zucchini

1 Apfel

1 Möhre

200 g Joghurt oder Sojajoghurt

2 EL Öl

1 EL Senf

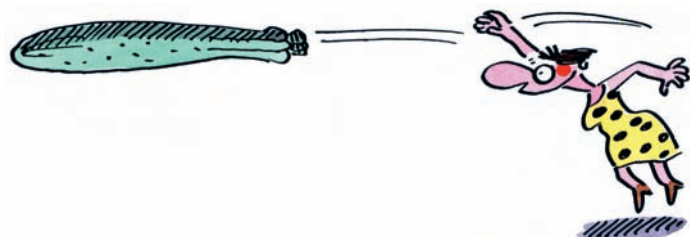
1 Bund Schnittlauch, gehackt

2 Zweige Zitronenmelisse, gehackt

Kräutersalz

Zitronensaft

Zucchini, Apfel und Möhre grob raspeln. Die restlichen Zutaten zu einer Sauce verrühren, unter den Salat ziehen und sofort servieren.



Türkische Zucchini-Kroketten

400 g Zucchini, fein geraspelt

½ frische grüne Chilischote, gründlich entkernt

und fein gehackt

1 kleine Zwiebel, sehr fein gehackt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

½ TL Currypulver

2 EL Olivenöl

½ TL Weinstein-Backpulver

100 g Weizenvollkornmehl

Salz

Öl zum Braten

Lecker als
Beilage, aber auch als
Vorspeise oder kleine Mahlzeit mit
glatt gerührtem Joghurt oder Soja-
joghurt zum Hineintunken und
genüsslichen Knabbern.

Zucchini, Chili, Zwiebel, Knoblauch, Currypulver und Olivenöl gut vermischen. Zum Schluss das Backpulver mit dem Mehl mischen und zusammen mit dem Salz unterrühren. Mit gut bemehlten Händen 16 tischtennisballgroße Kugeln formen und leicht flach drücken. In heißem Öl von allen Seiten goldbraun ausbacken.



Herzhafter Zucchini-Käse-Kuchen

150 ml Sahne

3 Eier

3 EL Weizenvollkornmehl

½ TL Weinstein-Backpulver

750 g Zucchini, grob geraspelt

120 g Greyerzer oder mittelalter Gouda, frisch gerieben

Salz, Pfeffer

Muskat, gerieben

Fett und Vollkornsemmelbrösel für die Kastenbackform

Sahne, Eier, Mehl und Backpulver verquirlen, Zucchini und Käse unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig in eine gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Kastenbackform geben. Im Backofen bei 180–200 °C etwa 45 Minuten backen, Ofen ausstellen und den Kuchen etwas ruhen lassen. Vorsichtig stürzen und noch warm servieren. Dazu schmeckt ein bunter Gartensalat.



Deftiges Landbrot

300 g Weizenvollkornmehl

1 Päckchen Trockenhefe

1 TL Vollrohrzucker

1 TL Salz

1 EL Butter oder Margarine

250 ml lauwarme Buttermilch

150 g Zucchini, grob geraspelt

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

50 g Parmesan, frisch gerieben

Fett für das Backblech oder die Kastenbackform

Mehl, Hefe, Zucker und Salz vermischen, mit Butter oder Margarine und Buttermilch zu einem Teig verkneten. Zuletzt Zucchini, Zwiebel und Käse untermischen. Zugedeckt an einem warmen Ort mindestens eine Stunde gehen lassen. Mit gut bemehlten Händen nochmals durchkneten, dabei eventuell noch etwas Mehl zugeben, bis der Teig nicht mehr klebt. Den Teig zu einer Kugel geformt auf ein gefettetes Backblech setzen oder in eine gefettete Kastenbackform geben und im leicht angewärmten Ofen weitere 30 Minuten gehen lassen. Im Backofen bei 180–200 °C etwa 50 Minuten backen.

... mit Hirsefüllung

*2–4 Zucchini
1 große Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 EL Öl
120 g Hirse
400 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
½ TL Currypulver
½ Bund Petersilie, fein gehackt
1 Ei
50 g Emmentaler, frisch gerieben
Salz
Muskat, gerieben*

Zucchini nach dem Grundrezept (S. 78) vorbereiten. Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig dünsten und Hirse kurz mitdünsten lassen. 300 ml Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Currypulver zugeben, 15–20 Minuten leise köcheln und abkühlen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, Petersilie, Ei und Käse untermischen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die ausgehöhlten Zucchinihälften mit der Hirsemasse und dem herausgelösten Fruchtfleisch der Zucchini füllen und in eine Auflaufform geben. Restliche Gemüsebrühe angießen und im Backofen bei 180–200 °C etwa 30 Minuten backen.



Zucchini exotisch

*2 Zwiebeln, grob gehackt
1 große Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL Currypulver
5 EL Öl
1 kg Zucchini, in Würfel geschnitten
6 EL Weißwein oder Apfelsaft
1 TL Gemüsebrüheextrakt
500 g Tomaten, geviertelt
3 EL Mangosauce oder Mangochutney
abgeriebene Schale einer Zitrone
1 Bund Zitronenmelisse, gehackt*

Zwiebeln und Knoblauch mit dem Currypulver in Öl glasig dünsten. Zucchini zugeben und einige Minuten weiterdünsten. Mit Weißwein oder Saft und eventuell etwas Wasser ablöschen. Gemüsebrüheextrakt unterrühren und zugedeckt etwa 10 Minuten garen lassen. Tomaten zugeben und weitere 5 Minuten schmoren. Mangosauce oder Mangochutney und Zitronenschale unterrühren. Mit Zitronenmelisse bestreuen. Dazu schmeckt Vollkornreis oder ein herzhafter Hirsebrei.

Indische Gemüsepfanne

400 g Vollkornreis

1 l Wasser

Salz

2 festkochende Kartoffeln

150 g frische Erbsen

250 g Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

2 EL Öl

500 g Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten

½ Chilischote, entkernt und fein gehackt

2 TL Currypulver

1 TL Jeera (indischer Kreuzkümmel)

1 TL Koriander, gemahlen

1 Messerspitze Garam Masala (indische Gewürzmischung)

200 ml Gemüsebrühe

30 g ganze, ungeschälte Mandeln

Reis im Wasser mit etwas Salz 40 Minuten oder nach Packungsangabe leise köchelnd quellen lassen. Kartoffeln und Erbsen jeweils in Wasser mit etwas Salz garen. Die gekochten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, die Erbsen abgießen und beides beiseite stellen. Zwiebelringe im Öl glasig dünsten, Zucchini und Gewürze zugeben und einige Minuten mitdünsten lassen. Gemüsebrühe angießen und das Gemüse in der geschlossenen Pfanne etwa 10 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln, Erbsen und Mandeln unterheben und zu dem Reis servieren.

Die Zucchini
harmonieren sehr gut mit
den exotischen Gewürzen.
Die Gemüsepfanne
ergibt eine sättigende
Mahlzeit.

Marinierte Zucchini

600 g Zucchini, in 0,5 cm dünne Scheiben geschnitten

2 Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

250 ml Gemüsebrühe

2 Tomaten, überbrüht, geschält und gewürfelt

2 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

2 EL Öl

2 EL Kapern

Die
marinierten Zucchini
machen sich besonders
gut auf einem
bunten Büfett.

Zucchini-scheiben und Zwiebelringe in der Brühe 5 Minuten kochen und herausnehmen. Tomaten in die Brühe geben und etwas einkochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Öl und Kapern verrühren und über die Zucchini gießen. Mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.



Möhren-Zucchini-Torte

2 Eier

120 g Vollrohrzucker

80 ml Öl

150 g Weizenvollkornmehl

1 TL Weinstein-Backpulver

1 TL Zimt, gemahlen

½ TL Gewürznelken, gemahlen

½ TL Piment, gemahlen

½ TL Ingwer, gemahlen

1 Prise Muskat, gerieben

½ TL Salz

150 g Möhren, grob geraspelt

150 g Zucchini, grob geraspelt

50 g Walnüsse, grob gehackt

Fett für die Springform

2 TL weiche Butter oder Margarine

100 g Frischkäse

2 EL Vollrohrzucker

½ Vanilleschote, ausgekratzt

frische Blüten oder andere bunte Köstlichkeiten
zum Verzieren

Auch
diese Torte lässt
sich festlich verzieren und
eignet sich hervorragend als
Geburtsstagsüberraschung.

Eier schaumig schlagen, nach und nach Zucker und Öl zugeben und weiterschlagen. Mehl, Backpulver und Gewürze mischen und unterrühren. Zum Schluss Möhren, Zucchini und Walnüsse unterheben und in einer gefetteten Springform im Backofen bei 180–200 °C etwa 50 Minuten backen. Butter mit Frischkäse, Zucker und Vanillemark cremig rühren und den abgekühlten Kuchen damit bestreichen. Nach Belieben verzieren.