

DIE GUTE ÖSTERREICHISCHE KÜCHE

Das  
*Zucchini-Kochbuch*



Weltbild



Marie Theres Berger

Das  
**Zucchini-Kochbuch**



**Weltbild**

# Inhalt

[Kleiner Zucchini-Steckbrief](#)

## [Pikantes](#)

[Zucchini-Cremesuppe](#)

[Kalte Zuchinisuppe](#)

[Lachscanapés mit Zuchinimus](#)

[Bruschetta](#)

[Gemüse-Nudelsalat](#)

[Grill-Zucchini mit Schinken](#)

[Palatschinken mit Zucchini](#)

[Frittata](#)

[Sauerrahmwaffeln](#)

[Gebratene Zucchini mit Salbei](#)

[Zucchini-Röllchen](#)

[Patissons mit Zitronen](#)

[Zucchini-Flans](#)

[Nudeln mit Patissons](#)

[Gemüse-Spaghetti mit Pesto](#)

[Zuchiniterrine mit Karfiol](#)

[Saftiger Gemüse Kuchen](#)

[Lachs mit Zuchinigemüse](#)

[Zucchini-Laiberl](#)

[Risotto mit Zucchini](#)

[Bunte Grillspieße](#)

[Zuchinigratin](#)

[Lasagne](#)

[Nudeln mit Fleischsauce](#)

[Hirse aus dem Rohr](#)

[Zuchinigemüse mit Knoblauch](#)

[Ofenomelett](#)

[Speck-Bissen](#)

[Gefüllte Rondini](#)

[Überbackene Zucchini](#)

[Gefüllte Zucchini Blüten](#)

[Gemüsepfanne](#)

[Quiche mit Zucchini](#)

[Feta-Fladen](#)

[Muffins mit Zucchini](#)

[Kastenbrot mit Zucchini](#)

[Süßsaure Zucchini](#)

[Chutney](#)

## [Süßes](#)

[Zitronentorte](#)

[Edle Zucchini schnitten](#)

[Bananen-Zucchini-Kuchen](#)

[Zucchini-Apfel-Marmelade](#)

[Marzipan-Törtchen](#)

[Zucchini-Cranberry-Kuchen](#)

[Honig-Zucchini](#)

# Kleiner Zucchini-Steckbrief

Zucchini gehören zur Familie der Kürbisgewächse, die auch Gurken und Melonen umfasst. Der Name Zucchini ist die Verkleinerungsform des italienischen Wortes für Kürbis: zucca. Wie unser Gartenkürbis stammen sie aus der Neuen Welt.

## **BOTANISCHE EINORDNUNG**

Familie: Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)

Art: Cucurbita pepo

Varietät: Cucurbita pepo giromontiina

## **SORTEN**

Es gibt lange und runde, bauchige und keulenförmige, dunkelgrüne, grünweiße, hellgrüne und gelbe Zucchini. Auch runde Rondini und flache Patissons zählt man zu den Zucchini, obwohl sie anderen Varietäten angehören.

## **ANGEBOT**

In mildem Klima, unter Glas oder Folie wachsen Zucchini das ganze Jahr über nach und werden geerntet, solange Schalen und Samen weich sind. Deshalb kann man importierte Ware zum Beispiel aus den Niederlanden, Italien und Spanien das ganze Jahr über kaufen. Besonders gut und preiswert sind sie von Anfang Juni bis Ende November, weil sie dann aus heimischem Freilandanbau kommen.

## **IM EIGENEN GARTEN**

Zucchini, Rondini und Patissons kann man ganz leicht anbauen, Rondini und Patissons auch im Blumentopf. Zucchini dagegen brauchen Platz im Beet, damit sie ertragreich sind. Geerntet wird, wenn die Zucchini 10 bis 15 cm lang sind. Rondini lässt man nur so groß wie eine Orange werden. Patissons schmecken am besten, wenn sie maximal tennisballgroß sind. Schneidet man sie nicht rechtzeitig, werden alle Früchte groß, schwer und hartschalig wie Kürbisse.

## **EINKAUFEN UND AUFBEWAHREN**

- Nehmen Sie schlanke Früchte; je kleiner sie sind, desto besser schmecken sie, weil sie nur wenig Wasser, aber viel Aroma enthalten.
- Qualitätsmerkmal: pralle Früchte, mit glatter, glänzender Schale.
- Qualitätsmangel: matte Schale; schadhafte, weiches oder schlaffes Fleisch, runzlige oder weiche Enden.
- In einer Kühlbox im Gemüsefach bleiben Zucchini etwa vier Tage frisch. Rondini mit harter Schale bewahrt man bei Zimmertemperatur auf; sie halten monatelang.



## ZUCCHINIBLÜTEN

Die Zucchini pflanze trägt große weibliche und kleinere männliche Blüten. Aus den weiblichen entwickelt sich die Frucht: Babyzucchini sind ganz junge Früchte, die noch die Blüte tragen – sie sind höchst dekorativ und ziemlich teuer. Preiswert bekommt man die kleineren männlichen Blüten an langen Stielen, die ebenfalls zum Füllen und/oder Frittieren angeboten werden.

## TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG

- Zucchini schmecken roh, gebraten, gegrillt, geschmort, gedünstet, gebacken und gekocht. Bei der Vorbereitung die Früchte waschen und abtrocknen, dann Stiel- und Blütenansatz knapp abschneiden. Größere Zucchini sollte man schälen, weil sie sonst oft bitter schmecken.
- Zucchini brauchen Fett und vertragen kräftige Würze: zum Beispiel Kräuter wie Salbei, Thymian, Rosmarin und Oregano. Petersil, Zwiebel und Knoblauch schmecken immer, Basilikum, Rucola und Dill passen zu Salat und Suppe. Gute Gewürze sind Muskat, Pfeffer, Pfefferoni, Curry, Fenchel und Ingwer.
- Für Salat wie Karotten grob raspeln oder wie Gurken quer hobeln.
- Zum Braten und Schmoren in Stifte, für den Wok der Länge nach in dünne, zum Grillen in dicke Scheiben schneiden.



### **NÄHRWERTE PRO 100 G**

19 kcal; 79 kJ, 1,6 g Eiweiß, 0,4 g Fett, 2,2 g Kohlenhydrate, Ballaststoffe 1,1 g.

Zum empfohlenen Tagesbedarf tragen Zucchini bei mit etwa:

- 16 % Vitamin C
- 4 % Vitamin E
- 7 % Vitamin K
- 10 % Kalium
- 10 % Eisen
- 7 % Magnesium
- 3 % Kalzium
- 3 % Phosphor

# Pikantes

Genießen Sie die ganze Vielfalt  
der modernen Zucchiniküche – vom leichten  
Süppchen über Grill-Schmankerl  
bis zur raffinierten Hauptspeise.



# Zucchini-Cremesuppe

## ZUTATEN

Für 4 Portionen

**800 g kleine Zucchini**

**1 EL Öl**

**1 gestrichener EL Mehl**

**¾ l Rindsuppe**

**2 Scheiben Weißbrot**

**1 EL Butterschmalz**

**½ Bund Schnittlauch**

**1 Stück Parmesan (circa 50 g)**

**1 Ei**

**100 g Schlagobers**

**Salz**

**Pfeffer aus der Mühle**

**Geriebene Muskatnuss**

## ZUBEREITUNG

**1**

Die Zucchini waschen, abtrocknen, von Stiel- und Blütenansätzen befreien und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zucchiniwürfel darin bei schwacher Hitze unter Rühren andünsten. Das Mehl darüberstreuen und noch einige Male durchrühren. Die Rindsuppe unter Rühren langsam zugießen und aufkochen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten gerade eben weich kochen. Mit dem Stabmixer pürieren.

**2**

Während die Suppe kocht, das Weißbrot würfeln und im heißen Butterschmalz rundherum knusprig braten. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Parmesan reiben.

**3**

Das Ei mit dem Schlagobers versprudeln. Den Parmesan und 1 knappen Schöpflöffel heiße Suppe darunter mischen. Den Topf mit der Suppe von der Kochstelle ziehen, die Eiermischung einrühren. Die Suppe wieder auf die Kochstelle setzen und unter Rühren erhitzen, aber nicht mehr aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Weißbrotwürfel und Schnittlauch darauf verteilen.

## Tipp

Wenn Sie keine Rindsuppe haben, nehmen Sie Wasser und Rindsuppenextrakt. Flüssige Suppenwürze passt geschmacklich nicht zum zarten Zucchini-Aroma.



# Kalte Zucchinisuppe

## ZUTATEN

Für 4 Portionen

**2 kleine Zucchini**

**1 TL Öl**

**½ l Wasser**

**1–2 TL Gemüsesuppenextrakt**

**1 reife Avocado**

**100 g Crème fraîche**

**Salz**

**Weißer Pfeffer aus der Mühle**

**2–3 EL Zitronensaft**

**¼ TL geriebene Zitronenschale, ungespritzt**

## ZUBEREITUNG

**1**

Die Zucchini waschen, von Stiel- und Blütenansätzen befreien und in kleine Stücke schneiden. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze andünsten, aber nicht bräunen. Das Wasser und den Gemüsesuppenextrakt zugeben und die Zucchini in etwa 15 Minuten sehr weich kochen und dann lauwarm abkühlen lassen.

**2**

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und zu den Zucchini geben. Die Crème fraîche zugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken. Die Suppe zugedeckt etwa 2 Stunden kühlen.

**3**

Zum Servieren noch einmal mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Auf Gläser verteilen und mit grobem Pfeffer bestreuen. Nach Wunsch auch mit einem Kräuterzweiglein garnieren.

## Gut zu wissen

Avocados kann man nur bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Aufkochen oder längeres Heißhalten vertragen sie nicht – sonst schmecken sie bitter. Auch beim Einfrieren verlieren sie ihr zartes nussiges Aroma.



# Lachscanapés mit Zucchini

## ZUTATEN

Für 4 Portionen

**3 kleine Zucchini**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**1 milde grüne Pfefferoni**

**2 EL Olivenöl**

**2 EL Zitronensaft**

**1 EL Ricotta oder Rahmfrischkäse**

**1 EL geriebener Parmesankäse**

**Salz**

**6 dünne Scheiben Vollkornbrot**

**1 EL weiche Teebutter**

**8 dünne Scheiben Räucherlachs**

**2 TL Schnittlauch- oder Zwiebelröllchen**

## ZUBEREITUNG

**1**

Die Zucchini waschen, abtrocknen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein zerkleinern. Die Pfefferoni von den Trennwänden und Kernen befreien, kalt abspülen und ebenfalls fein zerkleinern.

**2**

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren glasig braten. Zucchini, Pfefferoni und Zitronensaft zugeben und kurz mitbraten. Die Zucchini zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze in etwa 15 Minuten sehr weich garen. Im Mixer pürieren, dabei Ricotta und Parmesan zugeben. Das Mus mit Salz abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.

**3**

Die Brote mit der Teebutter bestreichen und halbieren. Das Zucchini auf darauf verteilen und mit den Lachsscheiben belegen. Mit Schnittlauch- oder Zwiebelröllchen garnieren.

## Gut zu wissen

Kleine Zucchini bleiben auch beim Braten fest und ergeben ein cremiges Mus. Falls sich aber doch viel Flüssigkeit bildet, schmoren Sie die Zucchini bei starker Hitze und

rühren Sie sie dabei ständig durch, bis sie ziemlich trocken sind.





# Bruschetta

## ZUTATEN

Für 4 Portionen

**3 kleine Zucchini**

**2 Zweige Rosmarin**

**1 kleine Zitrone, ungespritzt**

**5 EL Olivenöl**

**8 Scheiben Ciabatta**

**250 g Mozzarella**

**Salz**

**Pfeffer aus der Mühle**

## ZUBEREITUNG

1

Die Zucchini waschen, abtrocknen, von Stiel- und Blütenansätzen befreien und in dünne Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen und trockentupfen. Die Blättchen abstreifen. Die Zitrone heiß abwaschen und kräftig trockenreiben. Etwa  $\frac{1}{4}$  der Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Oder mit einem Sparschäler dünn abschneiden und mit einem kleinen Messer in hauchfeine Streifen schneiden. Die Zitrone dann auspressen.

2

In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zucchini-scheiben mit dem Rosmarin zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie gerade eben weich sind. Dabei einmal so vorsichtig wenden, dass die Scheibchen nicht zerteilt werden.

3

Die Ciabatta-Scheiben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Rohr bei 220 °C etwa 3 Minuten rösten. Den abgetropften Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Brote legen.

4

Den Käse schuppenförmig mit Zucchini-scheibchen, Rosmarin und etwas Zitronenschale belegen. Mit Zitronensaft, Salz und grobem Pfeffer aus der Mühle würzen, das restliche Olivenöl darüber träufeln und wieder ins Rohr schieben. Noch 5 bis 8 Minuten backen, bis der Mozzarella weich ist. Bruschetta sofort heiß aus dem Rohr servieren.



# Gemüse-Nudelsalat

## ZUTATEN

Für 4 Portionen

**250 g Penne oder andere kurze Nudeln**

**Salz**

**1 EL Öl**

**1 gelber Zucchini**

**4 getrocknete Paradeiser in Öl**

**2 Handvoll frischer Spinat**

**1 EL Essig**

**2 TL scharfer Senf**

**Pfeffer aus der Mühle**

**1 EL beliebige gehackte Kräuter**

## ZUBEREITUNG

1

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsbeilage kochen, dabei die Kochzeit um 1 Minute verkürzen. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und ganz heiß in einer Schüssel mit dem Öl mischen.

2

Während die Nudeln kochen, Zucchini waschen, abtrocknen, von Stiel- und Blütenansatz befreien und in Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen und waschen. Die getrockneten Paradeiser in kleine Stücke schneiden und mit 1 EL Öl aus dem Glas in eine Pfanne geben. Zucchini und Spinat zufügen und erhitzen. Alles unter ständigem Rühren andünsten, bis die Zucchini weich sind.

3

Das gedünstete Gemüse zu den Nudeln geben. Essig, Senf, reichlich Pfeffer und die Kräuter zufügen und mischen. Den Salat mit Salz abschmecken und möglichst lauwarm servieren.

## Tipp

Nudelsalat muss man mit frisch gekochten, heißen Nudeln zubereiten. Abgekühlt verbinden sich Teigwaren nicht richtig mit den anderen Zutaten, und der Salat schmeckt fad. Deshalb wärmen Sie am besten auch die Salatschüssel vor: Einfach in den Ausguss stellen, die Nudeln darüber abgießen und kurz mit dem Kochwasser gefüllt stehen lassen. Dann das Wasser abgießen, die Schüssel abtrocknen und die Nudeln darin mischen.