

Geröstetes Graubrot mit Zucchini-Dip

4 Portionen

1 mittelgroße Zucchini
Crème fraîche
2-3 TL Senf (vorsichtig abschmecken)
1/2 Koblachzehe gepresst
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Graubrotsscheiben

Die Zucchini fein reiben. Mit den übrigen Zutaten vermengen und fein abschmecken. Das Graubrot in der Pfanne oder im Ofen rösten. Den Dip darauf servieren.

Zucchini-Cremesuppe

4 Portionen

2 große Zucchini und 1 Zwiebel, grob würfeln
Öl (Rapsöl)
1 große Prise Zucker
1/2 Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
Graubrotsscheiben
Kräuter Crème fraîche

Die Zucchini und die Zwiebel grob würfeln und in Öl anbraten. Den Zucker dazugeben. Dann mit der Brühe auffüllen. Alles durchköcheln lassen, dann pürieren. Das Graubrot würfeln und in der Pfanne rösten. Pro angerichtetem Teller 1 Löffel Kräuter Crème fraîche hinzugeben. Die Suppe mit den Graubrotwürfeln anrichten.

Zucchini-Möhren-Rollen

4 Portionen

2 Möhren
2 Zucchini
Zahnstocher zum zusammenstecken
1 Orange
Öl (Rapsöl)
frische Minze
Salz, Pfeffer
Zucker

Möhren und Zucchini mit dem Sparschäler der Länge nach in flache Streifen schneiden und anschließend von jeder Seite 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 Zucchini- und Möhrenstreifen aufeinanderlegen, aufrollen und dann mit einem Zahnstocher feststecken. Die Rollen in eine tiefe Schale legen. Von der Orange die Schale abreiben und dann auspressen. Geriebene Schale und Saft mit Öl und der gehackten Minze verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und über die Röllchen gießen. 30 Min. ziehen lassen.

Gebackene Zucchini mit Kräuterdressing

4 Portionen

8 kleine Zucchini
Öl (Rapsöl)
Meersalz, schwarzer Pfeffer
Apfelessig
1 kl. Handvoll gehackte Petersilie + Minze

Die Zucchini mit einem guten Schuß Öl, 1 kräftigen Dosis Meersalz + Pfeffer in eine ofenfeste Form geben. In Öl wenden und für 15 Min. in den Backofen (200 Grad). Die Haut muß Blasen werfen. Die gebackenen Zucchini mit ein Paar Spritzern Apfelessig, den Kräutern, Gewürzen und etwas Öl anmachen.

Zucchini gratin

4 Portionen

500 g Zucchini
2 Schalotten
1 Bund Petersilie
2 Eier
2 El. Vollkornmehl
Pfeffer, Salz
Muskat

Die Zucchini auf einer Reibe raffeln, leicht salzen und eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Schalotten fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Das Wasser aus den Zucchini gründlich!! auspressen. Dann mit den Eiern, Mehl, Schalotten, Petersilie und den Gewürzen vermengen und kräftig abschmecken. Ein Blech mit Backtrennpapier auslegen, die Zucchini Masse etwa 2 cm dick darauf aufstreichen. Dann bei 200 Grad 20-25 Min. backen.

Tomatenkonfitüre (zum Zucchini-Gratin)

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Kirschtomaten
4 El. Rohrzucker

Die Zwiebeln und Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und dann in Öl langsam (gar) anbraten. Die Kirschtomaten halbieren und zusammen mit dem Zucker dazugeben und zu einer klebrigen Sauce einkochen.

Zuchinialat mit Schafskäse

2 Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Schafskäsen
Zitronensaft, Öl
Salz, Pfeffer, Zucker

Die Zucchini grob raspeln, mit Salz bestreuen und 1/2 Stunde ziehen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Den Schafskäsen würfeln. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Öl zu einer Marinade verrühren. Alles vermengen und 1 Std. kühl stellen.

Hauptgang

Zucchini-Pasta

4 Portionen

Für die Nudeln:

400 g schmale Zucchini

350 g Tagliatelle

Die Tagliatelle in Salzwasser fast al dente kochen. Ungefähr 1 Min. vor Ende der Garzeit die Zuchinistreifen dazugeben. Dann abgießen und abtropfen lassen.

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

1 Zweig Rosmarin

2-3 El. Zitronensaft

1 Creme fraiche

60 g geröstete Sonnenblumenkerne

40 g geraspelten Käse

Öl

Die Knoblauchzehen in schmale Streifen schneiden. Den Basilikum in Streifen schneiden (erst ganz zum Schluß!!) Die Rosmarinnadeln hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch, Rosmarin und die Sonnenblumenkerne anbraten. Das Basilikum, die Creme fraiche und den Zitronensaft zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die fertige Pasta mit den Zucchini zur Sauce geben, erhitzen und auf Tellern anrichten. Etwas Öl darüberträufeln und etwas geraspelten Käse darübergeben.

Dessert

Hefepfannkuchen mit Holunder-Birnenkompott

4 Portionen

Für das Birnenkompott:

3/4 Liter Holundersaft
100 g Zucker
3 große Birnen
1 Zimtstange
1 El. Speisestärke
etwas Zitronensaft

Den Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen und 10 Min. sprudelnd kochen lassen. Dann die Birnen und die Zimtstange zum Saft geben und bei milder Hitze 5-8 Min. garen. Danach die Zimtstange wieder entfernen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und den Saft damit binden. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für den Pfannkuchen:

250 g Mehl
1/2 Würfel frische Hefe
3 El. Zucker
200 - 250 ml lauwarme Milch
2 Eier
40 g weiche Butter
Öl
Rohr- oder Puderzucker

Das Mehl sieben, die Hefe zerbröseln und mit 1 TL in etwa der Hälfte der lauwarmen Milch auflösen. Dann 15 Min. beiseite stellen. Die Hefemilch über das Mehl gießen und grob mischen. Die restliche Milch und den Zucker, die verrührten Eier und die Butter zum Mehl geben. Daraus einen zähflüssigen Teig rühren. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen. Handtellergroße Pfannkuchen in Öl in der Pfanne backen und evtl. im Backofen warm halten.

Die Pfannkuchen mit Rohr- oder Puderzucker bestäuben und mit dem Birnenkompott anrichten.