



08.07.2010

Sommer-Gärtner-Küche

Zucchini haben die Unart, alle auf einmal reif zu werden, egal wie sehr man versucht, die Erntezeit etwas zu staffeln (z.B. durch gefüllte Zucchiniblüten). Außerdem scheinen sie über Nacht zu sehr großen Früchten heranzuwachsen. Hier sind einige abwechslungsreiche Rezepte, die die Vielseitigkeit von Zucchini hervorheben.

1. Ein Vorspeisen Salat für warme Tage (gut vorzubereiten)

Zucchini-Minze-Salat

Verwenden Sie kleine Zucchini und einen Sparschäler, um hauchdünne Scheiben zu schneiden. Zucchini lassen sich gut roh essen. **450gr Zucchini** putzen, aber nicht schälen, mit einem Sparschäler in lange, hauchdünne Streifen abziehen; auf Küchentrepp legen, um ihnen etwas Feuchtigkeit zu entziehen; Danach in eine flache Form legen. **3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, 1 Handvoll frische Pfefferminzeblätter** (klein gehackt), etwas **Salz** und frisch gemahlener **Pfeffer** dazugeben und vor dem Servieren einige Stunden (über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Warmer Pilzsalat mit Patisson-Zucchini (auch: Squash genannt)

Ein paar gemischte, geschnittene **Salatblätter** (nach Geschmack) als Bett auf den Serviertellern anrichten.

Eine große Pfanne oder Wok erhitzen, **Oliven-Öl** hineingeben darin die rund **500gr Baby-Patissons** unter Rühren 2-3 Minuten anbraten. Dann die **250gr gemischte Pilze** (z.B. Maronen, Shiitake & Austernpilze; **oder** es gehen aber **auch Champignons**) in Scheiben geschnitten hinzufügen und weitere 2-3 Minuten garen. Die **4** in Streifen geschnittenen, **getrockneten Tomaten** dazugeben und nochmals gut mischen. Den Pfanneninhalt aus der Pfanne auf die Salatblätter-Teller in Portionen verteilen.

Den in der Pfanne verbliebenen Bratensaft mit **1-2 EL Aceto-Balsamico** (Essig) ablöschen, zum Kochen bringen, mit etwas **Salz und Pfeffer** abschmecken und als Dressing über den Pilz-Patisson-Salat träufeln. Das Gericht kann nach Geschmack noch mit frischen **Parmesanlocken** (mit dem Käsehobel geschabt) garniert werden!

3. Zucchini Salat aus Gegrillten

Den Backofengrill (Oberhitze) anheizen. **600gr junge Zucchini** waschen, putzen und quer oder längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Backblech leicht mit **Olivenöl** einpinseln, die Zucchinischeiben nebeneinander darauf legen. **200 gr milde Zwiebeln** und **4 Knoblauchzehen** schälen, vierteln und zwischen die Zucchini verteilen. Gemüse mit wenig Olivenöl einpinseln, **salzen** und **pfeffern**.

Blech in den Ofen schieben (etwas 10 cm von den Grillstäben entfernt). Gemüse dort etwa 10 min grillen (nicht anbrennen lassen, evtl. auch mal drehen). **1 Eßlöffel Kapern** grob hacken, **1 Bund Petersilie** abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. **2 EL Zitronensaft** mit Salz, Pfeffer und 5-6 EL Olivenöl verrühren. Kapern und die Petersilie untermischen.

Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch auf einen Servierteller füllen. Sauce darüber verteilen. Salat warm, lauwarm oder kalt essen! Dazu schmeckt: Weißbrot, Ciabatta oder Pizzabrötchen.

4. Scharfes Gemüse mit Zimt-Tomaten-Dip

Ofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. **300gr Möhren, 400 gr junge Zucchini, 400 gr Auberginen** klein schneiden (z.B. 1cm Scheiben, bzw. Viertelspalten nach optischen Geschmack und Mundgröße!). Portionsweise je ca. 8 min in je 1 EL **Ölivenöl** anbraten. **1 Chilischote** und **1 Knoblauchzehe** hacken! **Kardamon** mit Chili, Knoblauch mit **1 Limette** (Saft pressen, Schale klein schneiden) und **8 EL Orangensaft** sowie **Salz** und 2 EL Olivenöl verrühren. Mit angebratenem Gemüse mischen. Alles auf ein Blech geben und salzen. Im Backofen auf 2. Schiene von unten ca. 45 min garen! **1 Zwiebel** (Größe nach Geschmack) würfeln. Mit **einer Zimtstange** in 2 EL Ölivenöl anbraten. **150 gr rote Linsen** und **200 ml Gemüsefond** (anrühren oder eigenes aus dem Tiefkühlfach, oder aus dem Glas) zufügen und 6 min dünsten. **1 Dose geschälte Tomaten** (oder frische, nach Heißwasserbad die Schale abziehen!), Salz und **1TL brauner Zucker** (Rohrzucker) zufügen! Weitere 10 min garen. **3 große entsteinte Datteln**, würfeln. Mit **150 gr Schafskäse, 150 gr Joghurt** und gehackten **Minzblättern** (nach belieben und Geschmack, ca. 4-5 kleine Stiele) verrühren und nach Geschmack und Erfahrung würzen.

Mit dem Tomatendip zum Gemüse servieren.

5. Gefüllter überbackener Patisson (wegen der Form auch Bischofsmütze genannt, englisch: Squash; die weiche Schale muß nicht geschält werden!)

Den Backofen auf 200°C vorheizen. An der Unterseite (vormals Blüte) der mittelgroßen (ca. **500-600gr schweren**) **Patissons** (**Anzahl nach MitEssern**) eine Kappe abschneiden. Die Kerne und das faserige Fruchtfleisch entfernen. Die Höhlung **salzen** und **pfeffern** und etwas **Oliven-Öl** hineinträufeln. Den Kürbis im Backofen 20 min vorgaren.

Inzwischen die **große Zwiebel, fein gehackt** im restlichen Öl angehen lassen, den **Stängelsellerie (2-3 Stiele)**, kann auch weggelassen werden, nach Geschmack) und 5 min dünsten. **1 Knoblauchzehe**, gehackt und **175 gr Champignons** in Scheiben geschnitten hinzufügen und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und **Macis** (=Muskatnuß-Blüte, kann also auch richtige Muskatnuß sein) würzen. Die **400 gr (1 Dose) stückige Tomaten** (gerne auch frische, eigene) dazugeben und bei schwacher Hitze 10 min köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verkocht ist. Abschmecken und die **Petersilie** einrühren.

Das Gemüse in den vorgegarten Patisson löffeln und weitere 20 min im Backofen garen, bis der Patisson weich und die Schale teilweise gebräunt ist. Den hübschen Patisson-Zucchini als Ganzes auf einem Teller servieren.

6. Zucchiniisuppe mit Parmesan

800gr kleine Zucchini waschen, trocknen, von Stil- u. Blütenansätzen befreien und würfeln. Ca. 1 EL **Olivenöl** in einem Topf erhitzen, die Zucchiniwürfel darin bei kleiner Hitze unter Rühren andünsten. **750 ml (3/4 l) Gemüsebrühe** (eigene eingefrorene, oder aus dem Glas, oder anrühren) zugießen und dann aufkochen. Die Suppe zugedeckt

bei kleiner Hitze etwa fünf Min kochen, bis die Zucchini gerade eben weich sind. Inzwischen **1 Stück (ca.100-125gr) Parmesan-Käse** reiben. Etwa 2/3 davon mit den „**italienischen Kräutern**“ (Salbei, Thymian, Oregano, Basilikum, Majoran als Frischmischung nach Geschmack, sonst 1 Päckchen Tiefkühl), mit **2 Eiern** und **100 gr Schlagsahne** verrühren. 4-5 EL heiße Suppe darin untermischen. Den Topf von der Kochstelle nehmen, die Eiermischung in die Suppe rühren. Die Suppe wieder auf die Kochstelle setzen und unter Rühren erhitzen, aber nicht mehr aufkochen! **Mit Salz, Pfeffer** und **Muskat** abschmecken und auf Portionstellern anrichten. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Dazu Weißbrot, Ciabatta oder Pizzabrötchen!