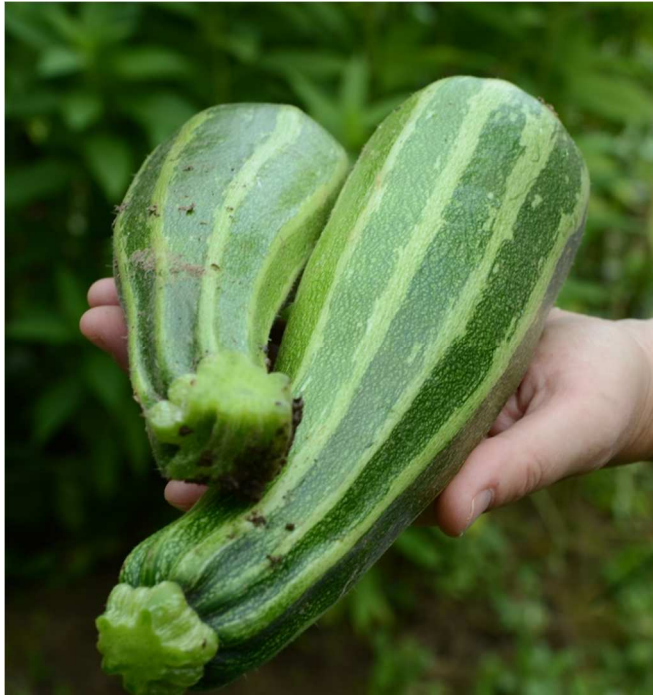




Idee:

Maria Ostermeier

Rezepte:

Maria Ostermeier

Elke Göbel

Gabi Horn

Der Experimentiergarten ist ein Beteiligungsprojekt
des Münchner Umwelt-Zentrum e.V. im Ökologischen Bildungszentrum



Zucchini-Rezepte

Experimentiergarten - Ökologisches Bildungszentrum, München
September 2015



Zucchini gehören zur Pflanzenfamilie der Kürbisgewächse und kommen

ursprünglich aus Mexiko und Südamerika. Sie haben dieselben Wachstumsbedingungen wie Kürbisse und können auch ähnlich verwendet werden.

Zucchini neigen aber weniger zur Bildung von Ranken.

Kürbisgewächse haben weibliche und männliche Blüten an einer Pflanze.

Die männliche Blüte ist wesentlich üppiger und aufgrund ihrer Größe besser zum Füllen geeignet. Die kleineren, weiblichen Blüten produzieren die Früchte.

Wichtig: Zucchini sind Fremdbestäuber, d. h., es kommt zu Verkreuzungen.

Wenn man die selbstgeernteten Samen verwendet, muss man sich bei der Ernte im nächsten Jahr auf Überraschungen einstellen.

Es gibt verschiedene Sorten von Zucchini. Da wären die Gelben, Cremegrünen, Dunkelgrünen oder Gestreiften. Es gibt Längliche und Runde. Zucchini sind ein zartes Gemüse. Sie können roh, gekocht, gebraten, gegrillt oder eingekocht gegessen werden. Die schönen gelben Blüten gelten als Delikatesse. Zucchini enthalten viel Wasser, sind kalorienarm, vitaminreich und leichtverdaulich.

Ihre Aussaat erfolgt von Mitte April (Vorzucht im Haus) bis Mitte oder Ende Mai (Direktsaat im Garten). Sie brauchen nährstoffreichen und feuchten Boden unter strahlendem Sonnenschein. Die Erntezeit von Zucchini beginnt Ende Juni und dauert je nach Klima bis Anfang Oktober. Man kann Zucchini bei einer Länge von ca. 10 bis 20 cm ernten und gleich verzehren. Sie können aber auch, ähnlich wie Kürbisse, bis weit in den Winter gelagert und verarbeitet werden.

Nachdem die Zucchini wieder gut gediehen und viele zur selben Zeit erntereif waren, entstand die Idee, verschiedenste Rezepte zu sammeln. Die kleine Broschüre beinhaltet viele Anregungen für köstliche Zucchini Gerichte.

Zucchinikuchen

Zutaten

3 Eier

1 Tasse Zucker

1 Tasse Öl

2 Tassen geraspelte Zucchini

3 Tassen Mehl

Backpulver

1 Tasse gemahlene Nüsse

Schokoglasur oder Puderzucker

Zubereitung

Alles zu einem Rührteig vermengen, in eine Kastenform geben und 1 Std. bei 180° backen. Wenn der Kuchen kalt ist, mit Schokoglasur oder Puderzucker verzieren.

Das gibt einen sehr saftigen leckeren Kuchen. Das mit den Tassen ist praktisch, da braucht man keine Waage.

Zucchini-Walnuss-Kuchen

Zutaten

Fett und Paniermehl für die Pfanne
2 kleine Zucchini (ca. 400 g)
6 mittelgroße Eier
200g Walnusskerne
400g Zucker
3 Pck. Vanillezucker
1 gestrichener TL Salz
350 ml neutrales Öl (z.B. Rapsöl)
400 g Mehl
3 gestrichene TL Zimt
1 Pck. Backpulver
Zur Verzierung: 300 g Zartbitterschokolade , 300 g Schlagsahne
1 Würfel (25g) weißes Plattenfett (z.B. Palmin) oder alternativ eine Kuchenglasur
50 g Walnüsse

Zubereitung

Fettpfanne (ca. 32x39 cm und mind. 3,5 cm tief) einfetten und mit Paniermehl austreuen. Walnüsse mahlen, aber nicht zu fein. Zucchini waschen, putzen und mit Schale grob raspeln.

Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz mit dem Handrührgerät ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Nach und nach Öl unter die Eischaummasse rühren. Walnüsse, Mehl, Backpulver und Zimt darunter rühren. (Teig ist etwas flüssig!) Zucchini gut ausdrücken, dann wieder auflockern und unter den Teig rühren. Teig auf die Fettpfanne gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° oder Umluft 150° ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Zucchini-Kuchen auskühlen lassen.

Verzierung: Schokolade in Stücke brechen. Mit Sahne und weißem Fett bei schwacher Hitze schmelzen. Ca. 5 Minuten abkühlen lassen, evtl. kurz kalt stellen, bis der Guss dickflüssiger ist. Schokoguss auf den Kuchen streichen. Walnüsse grob gehackt auf den Kuchen streuen. Bis zum Verzehr kühl stellen.

Menge: Ca. 30 Stücke

Vorschlag: Mit Schlagsahne servieren - Tipp: Lässt sich auch gut einfrieren!

Zucchini-Suppe

Zutaten

100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
400 g Zucchini
2 EL Sonnenblumenöl
½ l Gemüsebrühe
1 Prise Thymian
1 Prise Muskatnuss
Meersalz
Pfeffer
100 g Sahne
40 g Cashewnüsse
2 TL eingelegte rosa Pfefferkörner

Zubereitung

Zucchini waschen, putzen und klein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Zwiebeln in Öl 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Knoblauch und Zucchini ca. 3 Minuten mit dünsten.

Brühe aufgießen, mit Thymian, Muskatnuss, Meersalz und Pfeffer würzen.

4 Minuten bei schwacher Hitze kochen Sahne unterrühren. Suppe pürieren.

Cashewnüsse unter Rühren bei mittlerer Hitze rösten. Suppe mit Cashewnüssen und Pfefferkörnern garnieren.

Menge: Für 4 Personen

Zucchini-Salat

Zutaten

¼ l Gemüsebrühe
1 ½ TL Rosmarinnadeln
1 Knoblauchzehe
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 EL Balsamico Essig
Meersalz
Pfeffer
1 TL mittelscharfer Senf
300 g kleine, junge Zucchini
16 Kirschtomaten
1 rote Paprika
150 g Ruccola

Zubereitung:

Für die Vinaigrette die Gemüsebrühe mit 1 TL Rosmarinnadeln erhitzen und 3-5 Minuten schwach kochen lassen. Dann etwas abkühlen lassen.

Die Knoblauchzehe schälen, mit den restlichen Rosmarinnadeln kleinschneiden und mit der Brühe, dem Öl, Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Senf verrühren.

Die Zucchini waschen, abtrocknen und putzen.

Dann mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden und mit der Vinaigrette vermischen.

Zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde ziehen lassen.

Die Tomaten und die Paprikaschote waschen und abtrocknen.

Die Tomaten vierteln. Die Paprikaschote halbieren, putzen und in dünne Streifen schneiden. Beides locker unter den Zucchini-Salat heben. Den Ruccola waschen und trockenschleudern. Auf die Teller verteilen und den Zucchini-Salat darauf betten.

Menge: Für 4 Personen

Fruchtige Zucchini-Marmelade

Zutaten

500 g Äpfel (vorbereitet gewogen)
200 g Zucchini (vorbereitet gewogen)
300 g Aprikosen (vorbereitet gewogen)
500 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

Äpfel waschen, schälen und fein schneiden.

Aprikosen waschen und entsteinen, fein würfeln.

Zucchini waschen und auf einer Küchenreibe grob raspeln.

Früchte mit Gelierzucker verrühren.

Masse unter Rühren bei starker Hitze aufkochen und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Kochgut abschäumen, soweit nötig, sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen und verschließen.

Menge: 11 Gläser à 200 ml

Haltbarkeit: 12 Monate und mehr

Scharfe Zucchini in Öl

Zutaten

1 kg Zucchini
1-2 Chilischoten
3 Zweige Thymian
2 EL Öl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen und längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in Ringe schneiden, Thymian hacken, Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini nacheinander darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zucchini längs in die vorbereiteten, heiß ausgespülten Gläser schichten. Chili und Thymian zugeben. So viel Olivenöl (mind. 500 ml) in die Gläser geben, dass die Zucchini ganz bedeckt sind. Gläser fest verschließen.

Menge: Für 3 Gläser à 350 ml

Haltbarkeit: 4 Wochen, gekühlt

Zucchini-Omelette

Zutaten

500 g feste kleine Zucchini
Saft von ½ Zitrone
4 Scheiben Toastbrot
5 EL Milch
4 EL Emmentaler Käse, frisch gerieben
Salz
weißer Pfeffer, frisch gerieben
6 Eier
4 EL Butter

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini-scheiben mit Zitrone beträufeln. Die Brotscheiben würfeln, mit der Milch übergießen und 5 Minuten durchziehen lassen. Den Käse untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit dem Schneebesen schaumig schlagen und mit der Brotmasse vermengen. Die Zucchini-scheiben unterrühren. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Aus dem Teig bei schwacher Hitze nacheinander 4 Omelettes backen.

Tipp: Von beiden Seiten backen ergibt knusprigere Omelettes

Süße und pikante Zucchini-Chips

Zutaten für süße Variante

1 Zucchini
2-3 EL Butter
4-5 EL Puderzucker

Zubereitung: Zucchini waschen, putzen, in hauchdünne Scheiben hobeln, mit Küchenpapier trocken tupfen.
Butter mit Puderzucker verrühren, Zucchini-Scheiben darin wenden.
Nebeneinander auf ein Backblech legen,
im Ofen bei 160° ca. 10-12 Minuten knusprig backen.

Zutaten für pikante Variante

1 Zucchini
Olivenöl
Salz
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen, in hauchdünne Scheiben hobeln, mit Küchenpapier trocken tupfen.
Mit Olivenöl einpinseln, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
Nebeneinander auf ein Backblech legen, im Ofen bei 160° ca. 10-12 Minuten knusprig backen.

Menge: je 2 Gläser à 300 ml

Haltbarkeit: 2 Wochen

Würzige Essig-Zucchini

Zutaten

5 Zwiebeln, in Streifen
1,6 kg Zucchini, in Scheiben
1 Liter weißer Balsamico-Essig
800 g Zucker
4 EL Salz
1 EL Senfkörner
2 EL Currypulver
1 Pck. Einmachhilfe für Gurken
10 Knoblauchzehen, gehackt

Zubereitung:

Gemüsezutaten der Reihenfolge nach in die vorbereiteten, heiß ausgespülten Gläser schichten.
Essig, Zucker, Salz, 1 Liter Wasser in einem Topf vermischen.
Solange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat.
Ca. 5 Minuten weiter sprudelnd kochen lassen.
Senfkörner, Currypulver und Einmachhilfe dazugeben.
Heißen Sud über das Gemüse bis knapp unter den Gemüserand gießen.
Gläser verschließen und im Einkochautomaten/-topf im 90° heißen Wasserbad 30 Minuten, oder wie Obst im Backofen, einkochen.

Wichtig: Mindestens 4 Wochen ziehen lassen

Menge: 5 Gläser à 350-400 ml

Haltbarkeit: 18 Monate

Zucchini in Ingwer-Sirup

Zutaten

1,5 kg Zucchini
Saft von 2 Zitronen
60 g Ingwer
1 kg Zucker

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen und halbieren.
Kerne mit einem Löffel heraus schaben.

Zucchini in Würfel schneiden.

500 ml Wasser mit Zitronensaft mischen, kleingeschnittenen Ingwer und Zucker dazu und aufkochen lassen.

Zucchiniwürfel dazu und heiß in Gläser füllen.

Wichtig: Zucchini müssen vor Verzehr mindestens 2 Wochen ziehen

Menge: 3 Gläser à 500 ml

Haltbarkeit: 8 Monate

Zuchiniblüten, griechisch

Zutaten

15 Zuchiniblüten
300 g Reis
1 kl. Zwiebel
Olivenöl
3 Frühlingszwiebeln
Petersilie, Dill, Salz, Pfeffer
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Zuchiniblüten von der Narbe befreien und nur ganz leicht mit etwas Wasser abbrausen. Den Reis waschen und abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst den Reis hineingeben und glasieren, dann die kleingeschnittene Zwiebel dazu und gut umrühren. Jetzt die gewaschenen und zerkleinerten Kräuter und Frühlingszwiebeln dazugeben, salzen und pfeffern und alles gut mischen. Etwas Wasser dazugeben und leicht auf kleiner Flamme köcheln lassen. Der Reis sollte das Wasser aufgenommen haben und jetzt noch körnig sein.

Mit dieser Füllung die einzelnen Blüten füllen, schließen, indem man die Blütenblätter zusammenschlägt. Dann in einen passenden Kochtopf stapeln und wieder etwas Wasser dazugeben, sodass die Blüten nicht ganz mit Wasser bedeckt sind. Die Blüten mit etwas Olivenöl beträufeln und das Ganze dann aufkochen lassen. Wenn das Wasser von den Blüten aufgenommen wurde, sind die Zuchiniblüten fertig.

Man kann die Blüten ohne jegliche Beilage essen. Wer es mag, kann über die einzelnen gefüllten Blüten etwas Zitronensaft träufeln

Eine zitronen- und knoblauchduftende Beilage

Zutaten

400 g Zucchini oder Patissons
2 Zehen Knoblauch
3 EL Olivenöl
1 gute Handvoll Minzblätter
1 kl. Handvoll glatte Petersilie
Saft von ½ Zitrone
Meersalz

Zubereitung:

Zucchini halbieren, dann in kurze Streifen schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Olivenöl in einer flachen Pfanne erhitzen. Knoblauch hinzugeben, 1 Minute lang bei mäßiger Temperatur anbraten, dann die Zucchini hinzugeben. Im Öl garen, ab und zu wenden, bis sie zart und leicht angebräunt sind. Dann die Minz- und Petersilienblätter dazugeben. Hitze erhöhen, Zitronensaft hinein und kurz köcheln lassen. Etwas Meersalz darüber krümeln.

Menge: Für 2 Personen

Zucchini-Chutney (indisch)

Zutaten

1 kg Zucchini
5 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
250 ml Essig
250 g Zucker
Chili, Ingwer, Zimt, Kreuzkümmel, Curry, Paprika, Salz
100g Rosinen

Zubereitung:

Alles, außer Rosinen zum Kochen bringen, weich kochen und leicht pürieren. Rosinen hinzufügen, nochmal aufkochen, heiß in Schraubgläser füllen.

Das Chutney ist 1 Jahr haltbar.

Menge: 5 Gläser à 300 ml

Tipp: Ich vermische es gerne mit gekochten Bohnenkernen zu einem Bohnensalat mit indischer Note.

Zucchini-Chutney

Zutaten

500 g Zucchini
500 g Nektarinen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 Lorbeerblätter
1 Zeig Rosmarin
250 ml Obstessig
25 g Salz
150 g Gelierzucker 1:1
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Zucchini waschen und putzen, 1 cm groß würfeln. Ingwer schälen und klein würfeln. Lorbeerblätter und Rosmarin abbrausen, Nektarinen waschen, evtl. häuten, halbieren, entsteinen.

Die vorbereiteten Zutaten mit Essig, Salz und Gelierzucker in einem Topf mischen, 5 Minuten kochen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln. Zitronensaft zur Zucchini-Mischung geben.

Bei kleiner Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken, in die vorbereiteten, heiß ausgespülten Gläser füllen und verschließen.

Tipp: Passt gut zu gegrilltem Fleisch oder Frikadellen!

Menge: 2 Gläser à 400 ml

Haltbarkeit: ca. 1 Monat

Gefüllte Zucchini

Zutaten

8 kleine Zucchini, längs halbiert
ca. 25g Butter zum Einfetten
100 g Zwiebeln, fein gehackt
25 g fein gehackte Petersilie
700 g Kochschinken, gewürfelt
3 EL saure Sahne
1 EL Senf Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
200 g Gruyère, gerieben

Zubereitung:

Backofen auf 190° vorheizen. Eine große, rechteckige Auflaufform mit Butter einfetten.

Kerne aus den Zucchini-Hälften herauskratzen.

In einer kleinen Pfanne die Butter zerlassen und die Zwiebeln darin bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten weich und glasig dünsten.

Beiseite stellen. In einer mittelgroßen Schüssel die restlichen Zutaten (bis auf den Käse) vermischen. Die gedünsteten Zwiebeln unterrühren.

In jede Zucchini-Hälfte 1/8 der Mischung füllen. Nebeneinander in die Form legen und mit dem Gruyère bestreuen.

25 Minuten überbacken, evtl. noch ca. 3 Minuten unter dem Grill bräunen.

Menge: für 4 Personen

Frucht- und Nussfüllung für gebackene Zucchini

Zutaten

1 kleine bis mittelgroße Zwiebel
Olivenöl
50 g Semmelbrösel,
50 g Aprikosen, getrocknet
40 g Pistazien
150 g Couscous, 250 ml Gemüsebrühe, kochend heiß
1 EL Thymianblätter, Schale von 1 kl. Zitrone, 1 Handvoll Petersilie gehackt
8 mittelgroße - große Zucchini
Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Soße

1 kl. Bund Dill, 1 kl. Knoblauchzehe, 2 EL Weißweinessig, 200 g Joghurt

Zubereitung:

Zwiebel schälen, fein hacken und in wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne andünsten. Frische Semmelbrösel hinein rühren. Getrocknete Aprikosen und Pistazien hacken, in die Pfanne geben und vom Herd nehmen. Ofen auf 180° C vorheizen. Couscous in eine ofenfeste Schüssel geben und kochende Gemüsebrühe darüber gießen. Einen Schluck Olivenöl dazu und dann mit einem Teller abdecken. 10 Minuten lang auf die Seite stellen. Thymianblätter, Zitronenschale und gehackte Petersilie in die Bröselmischung geben. Dann gut mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Wenn das Couscous alle Flüssigkeit aufgenommen hat, ebenfalls in die Füllmasse geben und mit einer Gabel unterrühren (die Gabel verhindert das Zusammenkleben der Körner). Zucchini der Länge nach halbieren und eng nebeneinander mit der Schnittseite nach oben in eine feuerfeste Form legen. Die Füllung über die Zucchini geben, mit Backfolie abdecken und 25 Minuten lang backen. Während die Zucchini backen, Dill hacken, Knoblauch pressen und mit Essig und Öl damit verrühren. Den Joghurt mit einer kleinen Gabel unterrühren. Soße zu den gebackenen Zucchini servieren.

Menge: Für 4 Personen

Ein Nachtstuhl aus Zucchini, Tomaten und Basilikum

Zutaten

5 mittelgroße Zucchini
5 EL Öl
4 mittelgroße bis große Tomaten
1 Handvoll Basilikumblätter, grob zerkleinert
Zitrone
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini in fingerdicke Stücke schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und darin die Zucchini bei mäßiger Hitze 6 – 8 Minuten ausbacken, bis sie beginnen weicher zu werden. Tomaten grob hacken und zu den Zucchini geben. Dann Basilikumblätter, Salz, Pfeffer und einen guten Spritzer Zitronensaft dazugeben. Umrühren, Deckel lose auflegen und 10 – 12 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini völlig zart und die Tomaten zu einer basilikumduftenden Soße eingekocht sind. Die Farben sollten frisch, die Zucchini zart, aber nicht zu gebräunt sein. Die nach Sonne schmeckende Soße mit Brot auftunken.

Menge: Für 4 Personen als Beilage, für 2 Personen als Hauptgericht

Gebackene Marrow-Zucchini mit Schweinehack

Zutaten für die Marrow-Zucchini

750 g Marrow-Zucchini oder große Zucchini
2 Zehen Knoblauch, gepresst
1 Handvoll Minzblätter
Olivenöl
Saft von ½ Zitrone

Zutaten für das Schweinefleisch

1 kl. Handvoll Dill
1 kl. Bund Petersilie
ein paar Zehen Knoblauch
2 kl. rote Chilis, scharf
Olivenöl
450 g Schweinehack
abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Marrow-Zucchini halbieren und entkernen, bei dicker Schale schälen. Fruchtfleisch in große Stücke schneiden. Mit Knoblauch, Minzblättern, Olivenöl und dem Zitronensaft in einen Schmortopf geben. Für 1 Stunde zur Seite stellen. Den Ofen auf 180° vorheizen.

Marrow-Zucchini ca. 45 Minuten lang backen, bis sie weich sind.

Dill mit Stängeln grob hacken, ebenso die Petersilie und den Knoblauch.

Chilis fein schneiden, Samenkörner entfernen. Zum Garen des Fleisches einige EL Öl in einer flachen Pfanne erhitzen, bis das Öl leicht raucht. Dann das Fleisch hineingeben. Nicht rühren bevor das Fleisch angebräunt und knusprig ist. Erst dann wenden, damit es auch von der anderen Seite angebräunt wird. Dill, Petersilie, Knoblauch, Chili hinzugeben. Bei hoher Temperatur weiter anbraten, bis die Mischung brutzelt und duftet. Großzügig mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Dann Zitronensaft und -schale dazugeben. Mit den gebackenen Marrow-Zucchini servieren.

Menge: Für 2 Personen als Hauptgericht

Zucchini auf dem Grill

Zutaten

4 mittelgroße Zucchini
1 Zitrone, Schale und Saft
3 EL Olivenöl
1 kl. Bund Basilikum
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini säubern und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In ein Sieb geben und ins Spülbecken stellen. Leicht salzen und ½ Stunde stehen lassen. Sobald sie mit kleinen Tropfen bedeckt sind – als ob sie schwitzen würden – trocken tupfen und die Scheiben auf den Grill legen. Leicht anbräunen, dann wenden und von der anderen Seite grillen. In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Zitronenschale in eine Schüssel reiben, Zitronensaft und Olivenöl unterrühren. Etwas salzen und pfeffern, Basilikumblätter zum Dressing hinzufügen (dabei die kleineren Blätter ganz lassen und die größeren zertrennen). Wenn die Zuccinischeiben gar sind, kommen sie ins Dressing und werden damit vermischt, bis sie vollständig bedeckt sind. 10 Minuten ziehen lassen, bis sich die Aromen voll entfaltet haben und das Gemüse etwas weicher geworden ist.

Menge: Für 2 – 4 Personen

Zucchini mit Gewürzen und Karotten (frittiert)

Zutaten

1 gr. Karotte
1 gr. Stange Lauch
2 Zucchini
1 gr. rote Chilischote
1 EL Korianderblätter, gehackt
2 Zehen Knoblauch, gehackt
100 g Mehl, ½ TL Backpulver, ½ TL Natron
2 TL Garam Masala, Salz, Pfeffer
etwa 175 ml Eiswasser
Öl zum Ausbacken

Zutaten für die Chilisoße

150 g Naturjoghurt
2 – 3 kl. scharfe rote und gelbe Chilis
1 TL Kreuzkümmel, 1 Handvoll Korianderblätter, grob gerupft

Zubereitung:

Joghurt für die Soße in eine Schüssel geben. Aus den Chilis die Samenkörner entfernen, dann fein schneiden und in den Joghurt geben.

Kreuzkümmel in einer beschichteten Pfanne anrösten. Wenn er beginnen warm und nussig zu riechen, mit den Korianderblättern in die Soße rühren. Karotte und Lauch in fingerlange, dünne Streifen schneiden.

Zucchini und Chilis in sehr feine Scheiben schneiden. Gemüse, Koriander und Knoblauch in eine Schüssel geben. Mehl, Backpulver, Natron, Garam Masala sowie eine großzügige Menge Salz und Pfeffer in eine andere Schüssel geben. Eiswasser mit einem Rührbesen unterrühren, bis der Teig eine weiche, aber noch klebrige Konsistenz hat. Das Gemüse in den Teig geben und gründlich mischen. Öl in einem tiefen Topf erhitzen. Vorsichtig esslöffelgroße Portionen der Gemüse-Teig-Mischung hineingleiten lassen, aber nicht mehr als vier auf einmal. 3 – 4 Minuten ausbacken, bis die Kruste goldfarben und aufgegangen ist. Mit der Chilisoße heiß servieren.

Menge: Ergibt 6 – 8 Portionen

Zucchini und grüne Linsen zu dunklen Schinkenscheiben

Zutaten für den Salat

4 mittelgroße Zucchini
150 g kleine, dunkelgrüne Linsen
2 EL Olivenöl
1 Handvoll glatte Petersilie, grob gehackt
100 g Serano-Schinken, sehr dünn geschnitten

Zutaten für das Dressing

1 EL Rotweinessig
1 EL Sherryessig
4 EL
1 kl. Zehe Knoblauch, zerkleinert
4 Frühlingszwiebeln
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini in lange, dünne Streifen schneiden, etwa die Dicke einer Lasagneplatte. In einem Sieb mit Salz bestreuen und ein gute halbe Stunde ziehen lassen.

Linsen in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, ca. 15-20 Minuten. Danach abtropfen lassen.

Essige, Öl und Knoblauch mit etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden und ins Dressing geben. Abgetropfte Linsen vorsichtig unter das Dressing unterrühren. Olivenöl mit der Petersilie mischen. Grill anheizen oder gusseiserne Pfanne mit gerilltem Boden verwenden. Salz von Zucchini-scheiben abwaschen, trocken tupfen und auf dem heißen Grill garen, bis sie goldbraun sind. Scheiben vom Grill nehmen, sofort in das Olivenöl mit Petersilie geben. Linsen und Zucchini auf vier Teller verteilen und mit dem Serano-Schinken servieren.

Menge: Für 4 Personen