

Zucchini- Geschmackvoll und leicht zu verarbeiten

Die Zucchini machen es einfacher, der Empfehlung der Ernährungsexperten „3 mal am Tag Gemüse zu essen“, nachzukommen.

Als Zutat im Kuchen verleiht das Gemüse eine saftige, aromatische Note und erfreut zu verschiedensten Tageszeiten auch mehrmals am Tag.

Zucchini schmecken roh im Salat, gekocht, gebraten und gegrillt. In vielen Gerichten ist die Zucchini eine geschmackliche Bereicherung, er kann jedoch auch die Hauptattraktion auf dem Teller sein. Gerade für die leichte Küche ideal, da sie aufgrund des hohen Wassergehalts kaum Fett und gerade 21 Kilokalorien pro 100 g enthalten. Dafür sind sie reich an Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Vitamin A und C. Eine besondere Delikatesse sind die gelben Zucchini Blüten, die sich gut zum Frittieren und Füllen eignen.

Vorsicht ist aber geboten, wenn die Zucchini bitter schmecken. Der Bitterstoff Cucurbitacin kann zu Erbrechen und Durchfall führen und wird auch beim Kochen nicht zerstört. Bei den Sorten aus dem Supermarkt ist dieser Stoff grundsätzlich herausgezüchtet worden. Im eigenen Garten kann es jedoch zu Rückkreuzungen mit anderen Kürbisgewächsen kommen.

Also in jedem Fall vor der Verarbeitung erst ein kleines Stück probieren. Im Gemüsefach des Kühlschranks oder in der kühlen Speisekammer lassen sich die Zucchini einige Wochen lagern. Frisch geerntet muss das Gemüse weder geschält noch entkernt werden. Einfach unter fließendem Wasser waschen und Stiel- sowie Blütenansatz entfernen

Zucchini cremesuppe

Rezept von Romana Schneider

Zutaten:

1 kleine Zucchini
Butter zum Anschwitzen
ca. 400 ml Gemüsefond
etwas Schlagobers
Salz und Pfeffer

Weiters brauche ich: Topf, Schneebesen, Stabmixer, Brett, Messer, Herdplatte

Zubereitung:

Zucchini waschen und klein schneiden, in Butter anschwitzen und mit Gemüsefond aufgießen. Ca. 10 Minuten durchkochen lassen, würzen, Schlagobers beimengen und mit dem Stabmixer pürieren.

Tipp: Die Suppe kann mit etwas Knoblauch verfeinert werden. Zucchini durch anderes Gemüse, wie z. B. Kürbis, Karotten, Sellerie etc. ersetzen.

Weitere Rezepte zum Nachkochen finden Sie auf unserer neuen Rezeptwebseite: "Regionale Rezepte"

www.regionale-rezepte.at