

Zucchini & Aubergine

Auberginenschmaus von Tanna

- Aubergine auf ein Backblech legen, dann Peccorino gemahlen darüber und evtl. Tomatenscheiben dazwischen
- Ganz im Ofen brutzeln, dann alles Innere rausholen (mit Löffel), mixen (mit Gabel), viel Tahin und noch mehr Pfeffer, gemahlene Knoblauch und Olivenöl dazu, fein rühren und aufs Brot. Am besten erst einen Tag ziehen lassen wegen des Knoblauchs.

Konservierte Zucchini Antipasti

- das Innere wegschneiden
- in Stäbchen schneiden
- salzen und innerhalb der nächsten 6-12 Stunden mehrmals wenden
- in einem Tuch auspressen
- etwas Sud aus Apfel- oder Weißweinessig und ein bisschen Salz für 1 Min. portionsweise darin tränken
- wieder auspressen
- Gewürze (z.B. Chili, Petersilie, Knoblauch) schneiden und mit den trockenen Stäbchen mischen
- schön eng in saubere Gläser schichten
- mit Öl auffüllen
- im Ofen 10-20 Min. sterilisieren
- 4 Wochen ziehen lassen

Antipasti mit allerlei Sommergemüse

Zucchini putzen, abspülen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Champignons mit Küchenkrepp sauber putzen und die Stielenden knapp abschneiden.

Paprika vierteln, entkernen und abspülen. Die Paprikaviertel in Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und die ganzen Zehen in Olivenöl goldbraun braten.

Knoblauch aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen, fein hacken und mit Balsamicoessig verrühren. Kräuter (Salbei, Rosmarin, Oregano, Basilikum, Thymian) abspülen, trocken schütteln und die Nadeln und Blätter von den

Stielen zupfen. Beides grob hacken.

Das Gemüse nacheinander in heißem Olivenöl goldbraun anbraten. Jede Gemüsesorte mit etwas von dem gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Die Knoblauch-Essig-Mischung mit dem Gemüse mischen. Abdecken und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Mit Petersilie garnieren. Ach und Weißbrot....Ouf!

Zuccinipuffer

Zucchini reiben und mit Reis/ Hirse/CousCous oder geriebenen Kartoffeln gemeinsam mit Ei, Gewürzen, Kräutern und fein geschnittenen Zwiebeln zu einer Masse verrühren.

Bratlinge formen und diese schön in Fett ausbraten und mit Joghurtsauce und Salat servieren.

Lässt sich auch mit vielen anderen Gemüse (rote Bete, Möhre o.a.) zubereiten und wenn man geriebenen Käse zugibt, ist es nochmal extra gut!

Zuccinisuppe

Zwiebeln, Knoblauch und gewürfelten Zucchini anbraten.

Mit Wasser und Sahne/Kokosmilch aufgießen und pürieren. Schließlich mit Salz, Pfeffer, Kräuter (Oregano, Basilikum, Minze?!), Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Ebenfalls ein Grundrezept.

Gefüllte Zuccinischiffe

Die Zucchini längs halbieren und die Hälfte des Fleisches herauslösen.

Eine Masse aus Reis/Hirse/Couscous/Linsen/Bohnen, Kräutern, (getrocknete) Tomaten, Kernen, Gewürzen und (Schafs -)Käse oder Tofu bereiten und diese in die Rinne füllen.

Das Ganze im Ofen bei 180 Grad backen bis alles bissfest, aber durch gegart ist und schmecken lassen.

Auch hervorragend mit Auberginen oder Paprika oder Gehacktes

Zucchini- Chutney (Rezept von der Güstritzer Kommune...)

für 40 ½ L Gläser

- 11 kg Zucchini
- 5-6 kg Zwiebeln - Raspeln, nachts in Salzlake (ca ½ kg Salz)
- dann auswaschen, wenn zu salzig, nochmal waschen
- dazu 2,5 L Essig
- 1.8 kg Zucker
- 10 TL Kurkuma
- 10 TL Muskat
- evtl. ein paar Peperoni (vor allem für die Farbe)
- in einem Topf 30 min köcheln lassen
- ganz am Schluss noch 30-40 TL Speisestärke dazu geben und gut umrühren, dann in Gläser

Holger´s Zucchini-Chutney

3 kg Zucchini in Scheiben ca. 0,5 cm

½ kg Zwiebeln in Ringe

1-5 Knoblauchzehen in kleine Stücke

je 2 rote und grüne Paprika oder Tomatenmark

4 Tassen Zucker

2 Tassen Obstessig (300 ml)

evtl. 2 TL Selleriesalz oder evtl. etwas Sellerie geschnippelt

4 TL Senfkörner

2 TL Kurkuma

2 TL Curry

Alles gut vermengen, eine Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag in Gläser und bei 80 - 90 Grad 20 Min. einkochen.

Zucchini-Omelett in einer runden Backform

- 800 g grob geraspelte Zucchini
- 100 g geriebener Käse
- 3 Eier
- 2 EL Joghurt (10% Fett)
- 150 g Mehl

- 2 EL Grieß
- Gewürze: Oliven, Kerne, Frühlingszwiebeln, Dill, Petersilie, Minze, Zitronenmelisse, Muskat
- bei 160 Grad etwa 50 Min. backen
- Schmeckt lauwarm am besten

Ratatouille

- 500 g Gemüsezwiebel
- 1 Große Aubergine
- 1 gelbe Paprika
- 750 g Zucchini
- 5 Knoblauchzehen

Alles klein schneiden.

Drei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Beides in eine große, ofenfeste Form umfüllen und in Ofen bei 180 Grad auf der untersten Schiene ca. 10 Min. weiter schmoren.

Weitere 3 EL Olivenöl in die Pfanne geben und die Aubergine, Paprika und Zucchini darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Das Gemüse zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Bund Thymian und 4 Zweige Rosmarin abzupfen, hacken und dazu geben.

700 g mittelgroße Tomaten auf der runden Seite einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken, häuten und halbieren. Den Stielansatz entfernen.

Hälfte mit dem Gemüse mischen.

Das Ratatouille rund 45 Min. schmoren und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eingelegte Zucchini

Rezept für 3 Kg Zucchini

- 3 kg Zucchini
- 1,5 kg Zwiebeln
- 2 Paprika rot
- 2 Paprika grün

4 große Tassen Kräuternessig
4 große Tassen Zucker
4 TL Salz, Kurkuma, Senfkörner

über Nacht ziehen lassen, 15 Min. bei 80 Grad einkochen