

Rezepte des Monats Juli



3 x Zucchini Multitalent in der Küche

Tomaten - Zucchini - Süppchen

Zutaten

4 Pers.

3-4	Schalotten
100 g	Staudensellerie
2	Zucchini (ca. 300 g küchenfertig)
4 EL	Olivenöl
800 g	Tomaten, geschält und gehackt (Dosen)
1 EL	Tomatenmark
2 EL	gekörnte Gemüsebrühe
	Zucker (knapp 1 TL)
150-200 g	Schlagsahne oder vegetarische Sahne
	Gewürze: geräucherter Paprika, Dill ½ Pkt.TK
	Basilikumblättchen zum Garnieren

Zubereitung

Schalotten schälen und grob würfeln. Staudensellerie und Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Sellerie und Zucchini darin ca. 4 Minuten andünsten.

Tomatenmark, Tomaten und gekörnte Brühe zugeben, Zucker zufügen.

Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren. Suppe sollte sämig sein, nicht zu dünn. Sahne zugießen, kurz aufkochen und mit Paprika und Dill abschmecken. Suppe mit Basilikum garnieren.

Dazu schmeckt Dinkel-Baguette.

Wenn die Suppe das Hauptgericht sein soll, genügt die doppelte Menge. Dazu passen als Suppeneinlage sehr gut Shrimps, Garnelen und Co, aber auch Fleischklößchen oder vegetarische Fleischklößchen.

Zucchini - Hackbraten

Zutaten

4 Pers.

500 g Rinderhack
250 g Schafskäse
3-4 kleine Zucchini (250 g küchenfertig, ausgepresst)
50 g Paniermehl (Dinkel oder anderes)
1 Ei
Öl zum Braten
Etwas Salz oder gekörnte Brühe
(Schafskäse und Zucchini sind schon salzig, also vorsichtig abschmecken)
4-5 Zehen Knoblauch oder nach Bedarf
Gewürze nach Geschmack, z.B. geräucherter Paprika, Cumin, Röstzwiebeln, Thymian

Zubereitung

Die Zucchini schälen, raspeln (Haushaltsreibe oder Küchenmaschine) und etwas Salz drüberstreuen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und danach kräftig auswringen (z.B. portionsweise im Küchentuch)

Das Hack und alle anderen Zutaten in eine Schüssel geben, den Schafskäse zerkrümeln. Die ausgedrückten Zucchini dazugeben und alles sehr gut miteinander durchkneten und zu einem Brot (Hackbraten) formen. Sollte der Teig noch zu weich sein, noch etwas Paniermehl zufügen.

Bei 175° Ober-/Unterhitze im Backofen backen.

Dazu passt ein Tomaten - Sugo.

Man kann aus dem Teig auch Frikadellen oder Klopse formen, Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen knusprig braun braten.

Dazu passen dann Rosmarin-Ofenkartoffeln und ein Kräuter-Dip.

Vegetarier ersetzen die 500g Rinderhack durch 150 - 200 g Haferflocken (idealerweise zarte Flocken) in Kombination mit 150 - 250 g pürierten oder zerdrückten Kidneybohnen, sowie etwa 150 ml Gemüsebrühe.

Zucchiniuchen mit Mandeln

Zutaten

Für eine Springform oder 1 Blech

400 g Zucchini
4 Eier
200 g braunen Zucker
1Pck. Vanillinzucker
Zimt oder Orangen-bzw. Zitronenabrieb nach Geschmack
200 g gemahlene Mandeln
250 g Dinkelmehl
1 Pck. Backpulver
200 ml Öl
50 ml Milch
1Prise Salz

Für den Belag

200 g gehobelte Mandeln

(Wer es gern süß mag, kann auch einen Schokoladenguß oder Zitronen-Zuckerguß nach dem Backen auf den Kuchen geben.)

Zubereitung

Zucchini waschen und raspeln ((Haushaltsreibe oder Küchenmaschine). Mit etwas Salz bestreuen und ca. 10-15 Min. ziehen lassen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Backofen auf **180 Grad Ober-/ Unterhitze (Umluft: 160 Grad)** vorheizen.

Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Zucker zu steifem Schnee schlagen. Darauf achten, dass kein Eigelb in das Eiweiß tropft, weil es sich dann nicht zu steifem Eischnee schlagen lässt. Eischnee beiseitestellen.

Eigelb mit dem Zucker, Vanillezucker und Gewürzen cremig rühren. Mehl, geriebene Mandeln, Backpulver und eine Prise Salz zugeben und mit Öl und Milch zu einem glatten Teig verrühren.

Zucchini etwas ausdrücken, sollten nicht zu nass sein und unter den Teig rühren. Zuletzt den Eischnee unterheben und den Teig in die Kuchenform füllen oder auf ein Blech streichen.

Im vorgeheizten Ofen den Kuchen **ca. 35 Min.** backen. Nach etwa 20 Minuten Backzeit, die gehobelten Mandel auf den Teig streuen. Kuchen auf dem Blech ist schneller fertig. Ca. 25 Min. backen und nach 15 Min. die Mandelblättchen auf den Teig geben.

