



Stefanie Roediger-Streubel · Margit Schönberger

Zucchini & Tomate

Bassermann



Warenkunde Zucchini	8
Die Zucchini-Rezepte	13
Warenkunde Tomaten	50
Die Tomaten-Rezepte	57
Rezeptverzeichnis	94
Impressum	95

Inhalt

Die Rezepte sind – soweit nichts anderes erwähnt – für 4 Personen berechnet.
Die Kalorien-/Joule-Angaben beziehen sich auf eine durchschnittliche Portion.

Warenkunde Zucchini

So kaufen Sie Zucchini richtig ein

Die schlanken, hellgesprenkelten Grünen, die in ihrem Äußeren eher der Gurke ähneln als ihrer Stammfamilie, den Kürbissen, sind ein problemloses Gemüse.

Zucchini sind heute das ganze Jahr über erhältlich, haben also immer Saison. Das drückt sich auch in relativ konstanten Marktpreisen aus. Die Hauptlieferanten unserer Märkte sind die Länder Italien, Spanien und Israel, in denen Zucchini knapp vor der Reife, also noch relativ klein, geerntet werden.

Beim Einkauf sollte man junge Zucchini bevorzugen, die noch eine relativ weiche Schale und ein festes Fruchtfleisch haben, in dem die Kerne fest verwachsen sind. In diesem Stadium sind sie ca. 15 cm lang und wiegen um die 200 g. Von der Farbe der Schale kann man die Qualität der Gemüsefrucht nicht ablesen, da sie je nach Anbaugebiet von hell- bis dunkelgrün reicht. Eine gelbliche Zucchinihülle, die meist auf Druck hin nachgibt, ist allerdings ein Zeichen für eine schwammige, überalterte und zu lange gelagerte Frucht. Auch eine verschrumpelte Schale deutet auf

Überlagerung und damit auf mindere Qualität hin. Das Fleisch solcher Früchte ist schwammig und schmeckt fade.

Längst werden Zucchini auch bei uns angebaut. Und auch da haben sie sich von ihrer besten Seite gezeigt. Unsere oft nasskalten Sommer können ihnen offenbar nichts anhaben; selbst dort, wo Kürbisse schon längst keine Lust mehr zeigen, wachsen die aus der Art geschlagenen botanischen Brüder in einem fast unkrautmäßigen Tempo und das auf anspruchslosesten Böden. Selbst gärtnerische Laien können beim Zucchini-Anbau nicht das Geringste falsch machen. Und die Ernte ist so reichlich, dass ein Tiefkühlgerät notwendig ist, um den sommerlichen Überschuss zu bewältigen.

Zucchini im Vorrat

Frische, junge Zucchini lassen sich problemlos 5 bis 8 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Allerdings gilt auch hier, was für alle Obst- und Gemüsesorten gilt: Man sollte Zucchini möglichst bald nach der Ernte beziehungsweise dem Einkauf zubereiten, weil sie sonst eventuell an Ge-

schmack, auf jeden Fall jedoch an Vitaminen verlieren.

Zucchini lassen sich auch relativ unkompliziert einfrieren: Allerdings sollte man das nicht mit ganzen Früchten tun, sondern sie in Scheiben schneiden und vorher kurz blanchieren (also kurz mit heißem Wasser überbrühen). Zum Einfrieren von Zucchini-gerichten eignen sich lediglich solche Speisen, die mit absolut frischen und jungen Zucchini zubereitet wurden, da größere Fruchtstücke beim Auftauen eventuell leicht glasig oder schwammig werden und dadurch ein erheblicher Geschmacksverlust eintritt.

Zucchini richtig vorbereiten

Es gibt kaum ein anderes Gemüse, das in der Küche so vielseitig verwendbar ist wie die Zucchini. Das weißlichgrüne Fruchtfleisch ist zwar in rohem Zustand geschmacklos, entwickelt jedoch beim Garen – egal ob blanchiert, gekocht, gedünstet, gegrillt oder gebacken – je nach Herkunft ein köstliches Aroma. Der feine, nussartige Zucchini-Eigengeschmack ist nicht „laut“, sondern von der vornehmen Zurückhaltung, die wirklich gute Sachen eben meistens an sich haben.

Die Verarbeitung der Zucchini ist denkbar unkompliziert.

Sie müssen, natürlich sauber gewaschen, lediglich von Stiel- und Blütenansätzen befreit werden. Schälen ist überflüssig, weil sonst das Fruchtfleisch beim Garen auseinanderfallen würde, außerdem wäre es eine geschmackliche und optische Sünde.

Sogar die großen, gelben Blütenglocken – von denen sich wohl der italienische Name ableitet (denn Zucchetto bedeutet Käppchen, und genau wie ein goldenes Käppchen sitzt die Blüte auf der Frucht) – sind gefüllt kulinarische Köstlichkeiten. Leider werden sie bei uns höchst selten angeboten.



Gefächerte Zucchini: Blütenansatz entfernen. Mit einem spitzen Messer zum Stielansatz hin in gleichmäßige Fächer teilen.

So gesund sind Zucchini

Frische, junge Zucchini gehören nach den Wintermonaten mit zu den ersten Gemüserüchten, die unseren gesteigerten Frischegelüsten – d. h. unserem Vitaminbedürfnis – zur Verfügung stehen. Zucchiniengerichte sind deshalb ideal für eine Frühjahrsgemüsekur, auch deshalb, weil sie zu über 90 % aus Wasser bestehen und sehr kalorienarm sind.

Der nachfolgende Steckbrief weist die Zucchini als ideale Mineralstoff- und Vitaminlieferanten aus:

100 g Zucchini enthalten:

Nährwerte:

kcal (Kilokalorien)	19
kJ (Joule)	79
Eiweiß (Protein)	1,6 g
Fett	0,4 g
Kohlenhydrate	2,2 g
Ballaststoffe	1,1 g
Wasser	93,0 g

Mineralstoffe:

Kalium	200 mg
Calcium	30 mg
Phosphor	25 mg
Eisen	1,5 mg

Vitamine:

A	58 µg
B1 (Thiamin)	0,05 mg
B2 (Riboflavin)	0,09 mg
Niacin	0,4 mg
C	16 mg

g = Gramm

mg = Milligramm = Tausendstelgramm

µg = Mikrogramm = 1 Millionstelgramm

Zucchini – die Alleskönnerin

Eine der hervorstechendsten Küchen-Eigenschaften der Zucchini ist ihre Anpassungsfähigkeit: Das Zucchinifleisch „schmiegt“ sich geschmacklich vollendet an die meisten Gewürze und Aromen an, ohne dabei seine Eigenständigkeit zu verlieren. Im Gegenteil, erst im Zusammenspiel mit Küchenkräutern wie Basilikum, Zitronenmelisse, Petersilie, Dill, Thymian, Gewürzen wie Muskatnuss, Cayennepfeffer, Curry, Paprika, Majoran oder Gewürzgemüsen wie Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch entwickeln Zucchini ihr erstaunlich variantenreiches Eigenleben.

Salate

Es wäre absolut barbarisch, für Zucchini-Salate einfach die erstbesten Essig- oder Ölsorten zu verwenden. Die italienischen, französischen, griechischen und mexikanischen Zucchini-Köchinnen haben uns vorgemacht, welchen Zucchini-Esprit man mit erstklassigem Balsamico (eine italienische Balsamessigsorte), mit Knoblauch-, aber auch Mandel- oder Himbeeressig zaubern kann. Dasselbe gilt für Öle: Feinstes Olivenöl (extra vergine), Distel- oder Nussöl, aber auch eine Spezialität wie dunkles, steirisches Kernöl lassen Zucchini-Salate und -Vorspeisen zu ungeahnten Geschmacksformen auflaufen.



Für Salate: Zucchini erst in Fächer schneiden, dann die am Stielansatz noch zusammenhängenden Fächer in dünne Scheiben.

Mit anderen Gemüsen

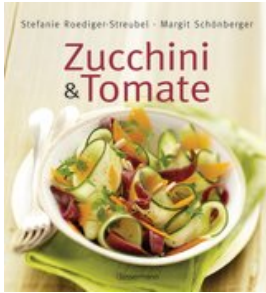
Zucchini sind äußerst tiefgründig im Geschmack. Diese im Vergleich zu anderen Gemüsesorten seltene Eigenschaft hat eine sanfte Bescheidenheit zur Folge, die Zucchini zum idealen Partner macht. Es gibt kaum Gemüsesorten, die sich mit Zucchini nicht vertragen.

Fleisch

Zucchini eignen sich wunderbar für leichte Fleischgerichte, wie sie unsere südlichen Nachbarn bevorzugen. Das klassische Zürcher Kalbsgeschneizelte kommt deshalb in diesem Buch in einer neuen Variante mit Zucchini vor. Sie werden die zurückgenommene Fleischportion nicht vermissen.

Fisch und Meeresfrüchte

Dass Zucchini besonders mit Fisch und Meeresfrüchten harmonieren, dürfte keinen mehr wundern. Sie bieten sich durch ihr dezentes Aroma und ihre Zurückhaltung geradezu als idealer Begleiter an. Viele Kräuter wie Dill, Thymian, Fenchel, Oregano eignen sich sowohl als Aromaten für Zucchini als auch für Fisch. Und zarte Zitronensäure, feines Olivenöl aus erster Pressung wie auch ein Quäntchen Sahne oder Crème fraîche tun beiden gut.



Stefanie Roediger-Streubel, Margit Schönberger

Zucchini und Tomate

Die besten Rezepte

Gebundenes Buch, Pappband, 96 Seiten, 21,0 x 23,0 cm

ISBN: 978-3-8094-3121-3

Bassermann

Erscheinungstermin: Mai 2014

Traum paar zu Tisch

Zucchini und Tomate sind das Traum paar der Küche. Die anpassungsfähige, schlanke, hellgesprenkelte Grüne lässt sich nicht nur problemlos zubereiten, sondern entfaltet ihr variantenreiches Eigenleben gern im Zusammenspiel mit frischen Küchenkräutern und Gewürzen. Und ohne die fruchtige und vitaminreiche Rote, die mit fast allen Gemüsen harmoniert, wären sämtliche Länderküchen um einiges ärmer. In diesem Buch sind die besten und leckersten Zucchini- und Tomatengerichte vereint. Lassen Sie sich von Tomaten-Pilz-Gratin ebenso verführen wie von aromatischem Zucchini-Fisch-Eintopf.



[Der Titel im Katalog](#)