

Gemüse der Woche: Zucchini / Grillgemüse

Zucchini-Frittata

600 g kleine Zucchini

2 EL Mehl

6 EL Öl; Salz

1 Bund gemischte Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Basilikum, Oregano, Rosmarin...

6 Eier

Wer mag, kann gekochte Kartoffelscheiben vom Vortag mitbacken

Die Zucchini waschen und längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Mehl bestäuben. Jeweils 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini in 4-5 Portionen von beiden Seiten goldbraun braten, salzen und auf Küchenpapier entfetten. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Die Eier mit den Kräutern und etwas Salz verschlagen. Etwas Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, die Hälfte der Eiermischung hineingießen. Die Zucchini (und auf Wunsch die etwa 5mm dicken vorgekochten Kartoffelscheiben) einschichten, die restliche Eiermasse darüber gießen. Zugedeckt bei in 8-10 Min. stocken lassen. Wenden (flachen Deckel oder Teller auflegen, umdrehen, Frittata wieder in die Pfanne gleiten lassen), weitere 5-8 Min. braten. In Stücken mit einem grünen Salat und evtl. Kräuterquark servieren.

Zucchinisalat

800 g Zucchini

2 EL Zitronensaft

4 EL Distelöl

1 EL Senf

4 EL Joghurt, 2 EL süße Sahne

2 Zwiebeln, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

Etwas Kresse

Kräutersalz

Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren. Die Zucchini in feine Scheiben hobeln. Dressing mit den Zucchini verrühren und am besten einige Stunden marinieren lassen.

Zucchinicremesuppe mit Zimtröutons

800 g Zucchini

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 rote Zwiebel

6 Stängel Petersilie

3 EL Butter

Salz & Pfeffer

600 ml Gemüsebrühe

2 Scheiben Toastbrot

¼ TL gemahlener Zimt

100 g Schlagsahne

frisch geriebene Muskatnuss

Zucchini waschen, putzen, und mit einem Esslöffel grob entkernen. 50 g fein raspeln und mit Zitronensaft vermischen. Übrige Zucchini würfeln. Die Zwiebel putzen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, die Stiele klein schneiden. 2 EL Butter erhitzen. Zucchiniwürfel, Zwiebelwürfel, Petersilienstiele und Petersilienblätter, bis auf einige zum Garnieren, darin bei kleiner Hitze 2 Min. andünsten. Salzen, pfeffern und die Brühe angießen. Zugedeckt 20 Min. köcheln lassen. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. 1 EL Butter erhitzen, das Brot darin rundherum in 3-5 Min. goldbraun braten. Mit Zimt bestäuben.

Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, Sahne und Zucchini raspel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuss abschmecken. Mit Zimtröutons und übrigen Petersilienblättchen garnieren.

Kidneybohnen-Burgerpatty (rein pflanzlich)

Für 4 Patties

1 Glas Kidneybohnen (220 g Abtropfgewicht)

1 rote Zwiebel

1 – 2 Knoblauchzehen

50 g zarte Haferflocken

25 g Dinkelmehl, Type 630

1 TL Sojasoße

½ TL Kreuzkümmelpulver

½ TL Paprikapulver, edelsüß

Salz

Kidneybohnen in ein Sieb geben, abspülen, gut abtropfen lassen und mit einer Gabel zu Püree verarbeiten, dabei ruhig einige Stückchen übriglassen. Die Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln, in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten.

Bohnenpüree, Zwiebel, Knoblauch, Haferflocken, Mehl, Sojasoße, Kreuzkümmel, Paprika und Salz verkneten. Die Masse sollte gut formbar sein, ggf. noch etwas mehr Haferflocken oder etwas Wasser hinzufügen. Vier Bratlinge daraus formen und auf dem Grill oder in einer Pfanne mit etwas heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Möhren-Fenchel-Gemüse mit Couscous und Kräuterquark

Ca. 20 Minuten

1 Fenchelknolle

4-6 Möhren

Butter oder Bratöl

1 Spritzer Zitronensaft

Salz & Pfeffer

150g Couscous

1 kleine Hand voll Rosinen

1 Hand voll gemischte Nüsse oder Kerne nach Wahl

1 Becher Kräuterquark

Vom Fenchel die grünen Stiele kürzen, die Knolle waschen und vierteln, entstrunken. Das Fenchelgrün aufbewahren und den Fenchel in dünne Streifen schneiden. Die Möhren waschen und längs ebenfalls in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne in etwas Butter oder Öl anbraten, bei mittlerer Hitze bissfest dünsten, ggf. ein klein wenig Wasser angießen. Salzen und pfeffern, am Ende einen Spritzer Zitronensaft dazugeben.

Währenddessen für den Couscous ca. doppelt so viel Wasser (300ml) zum Kochen bringen, mit ½ TL Salz und 1 TL Öl vermischen, den Couscous unterrühren und bei minimaler Hitze max. 5 Min. quellen lassen. Die Rosinen und grob gehackten Nüsse kann man direkt untermischen, so quellen sie auch ein wenig auf. Zum Schluss das Fenchelgrün unter das Gemüse mengen und alles mit dem Kräuterquark servieren. Wer mag, kann einen grünen Salat dazu bereiten.

Gemüespieß vom Grill mit Bratkäse

Gemischtes Gemüse in ca. 3x3cm Würfeln/Scheiben: Zucchini, Paprika, rote Zwiebel, Cockailtomaten, Aubergine, Champignons etc.

1 Pck Bratkäse César; Olivenöl, Salz

Getr. Kräuter zum Marinieren: Rosmarin, Thymian, Olivenkraut, Bohnenkraut o.ä.

Die Gemüsewürfel mit Olivenöl, Salz und den Kräutern über Nacht in einem geschlossenen Behälter marinieren. Den Käse in 3x3cm Würfel schneiden und abwechselnd mit dem Gemüse auf Spieße stecken. Auf dem Grill von allen Seiten einige Minuten rösten.