

Zucchini

Juni - September

Zucchini gehören botanisch zur Familie der Kürbisgewächse und sind fleischige Beerenfrüchte. Der Begriff Zucchini kommt aus dem Italienischen und bedeutet übersetzt „kleine Kürbisse“. Zucchini zählen zu den Fruchtgemüsen.

Die Früchte der Zucchini sind meist dunkel- bis hellgrün, teils gestreift oder auch hell gesprenkelt. Helle Schalenfarben wie gelbe oder cremeweiße Zucchini sind selten. Die Früchte können sehr groß werden und bis zu 40 cm Länge erreichen. Aus geschmacklichen Gründen werden sie zumeist bei kleinerer Größe abgeerntet. Ein typisches Merkmal der Zucchini ist ihr sechskantiger Fruchtstiel.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Besonders wertvoll macht die Zucchini ihr Gehalt an Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen, Vitamin A (Provitamin A) und Vitamin C. Zucchini haben mit zirka 19 kcal/100 g sehr wenig Kalorien und sind somit ein leichter, aber vitamin- und mineralstoffreicher Bestandteil der Gemüseküche.

Lagerung

Zucchini gehören zu den Kürbisgewächsen und sind daher bei richtiger Lagerung mehrere Monate haltbar.

Voraussetzung dafür ist, dass sie nicht zu kalt und nicht zu warm gelagert werden.

Optimal sind Keller- und Speiseräume die dunkel sind und eine Temperatur zwischen 12 und 15 Grad haben.

Die Zucchini vorher auf Schadstellen überprüfen und aussortieren. Dann luftig und trocken lagern.

Man kann Sie auch einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks vor der Weiterverwendung lagern.

Weitere Methoden zur Haltbarmachung sind einlegen in Öl oder Essigsud.

Aber auch einfrieren lassen sie sich prima. Wenn sie knackig bleiben sollen, sollte man die Stücke vorher mit Salz bestreuen.

Durch trocken im Backofen oder im Dörrapparat erhält man Zucchini-chips. Eine gesunde und kalorienarme alternative zu Kartoffelchips.

Rezeptvorschläge

Eingelegter Zucchini

Zutaten:

2 kg Zucchini	½ EL Gewürzmischung (Einlegegewürz)
4 Paprikaschoten	1 TL Kurkuma
4 Zwiebel	5 TL Salz
750 ml Wasser	300 g Zucker
750 ml Weinessig	Knoblauchzehen je nach Belieben



Zubereitung:

Gemüse putzen und waschen, Zucchini, Paprika und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden, mit den restlichen Zutaten vermischen

In einem Topf 4 – 6 Minuten kochen lassen. Danach noch heiß in gut gereinigte Gläser füllen, fest verschließen und auf den Kopf stellen. Stehen lassen bis sie ganz abgekühlt sind.

Gefüllter Zucchini

Zutaten:

4 mittelgroße Zucchini
8 Champignons
200 g Kräuterfrischkäse
2 Zehen Knoblauch gepresst
2 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer, Zitronensaft



Zubereitung:

Zucchini halbieren und aushöhlen, Zwiebel klein schneiden, Champignon würfeln oder in Scheiben schneiden, Zucchinifleisch würfeln, alles in etwas Öl anbraten, gepresste Knoblauchzehen dazugeben und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zitronensaft würzen. Mit dem Frischkäse mischen und in die Zucchinihälften füllen.

In einer Auflaufform in das kalte Backrohr stellen und bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Wer es nicht so vegetarisch mag, kann noch würfelig geschnittenen Schinken, Speck oder Fleisch unter die Füllung mischen oder auch 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit geriebenem Käse bestreuen.