

Zucchini-Möhren-Pancakes mit Kräuterdip

MONTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 Bio-Limette
- 250 g Speisequark
- 100 g körniger Frischkäse
- 2 EL Kräuter (TK)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 1/2 TL Backpulver
- 100 ml Milch
- 50 g küchenfertige Krabben (Kühlregal)
- 2-3 EL neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- nach Belieben frische Kräuter zum Garnieren

1. Für die Pancakes die Möhren schälen. Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Beide Gemüsesorten getrennt raspeln. Ein Drittel der Möhrenraspel beiseite stellen.

2. Für den Dip die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. 50 g Quark mit dem körnigen Frischkäse, etwas Limettenabrieb und -saft sowie den beiseitegestellten Möhrenraspeln und den Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den übrigen Quark mit dem Mehl, dem Ei, dem Backpulver und der Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Krabben waschen, trocken tupfen, evtl. etwas kleiner schneiden, mit den Gemüseraspeln unter den Teig mischen und in dem erhitzten Öl zu goldbraunen Pancakes backen. Die Pancakes mit dem Dip servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.



Schwierigkeitsgrad

20 min.

Zubereitungszeit

Zucchini-Cashew-Salat mit Parmesan

DIENSTAG

Zutaten für 2 Portionen

- 1-2 TL Honig
- 1 EL Weißweinessig
- 400g Zucchini
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1/4 Bund Schnittlauch
- 30g Parmesan
- 100g Cashewkerne geröstet und gesalzen
- 3-4 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz

1. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Essig, Honig und Olivenöl verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zucchini mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden und mit der Vinaigrette vermengen. Cashewkerne erst kurz vor dem Servieren hacken und unter die Zucchini mengen. Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Übrigens: Cashew-Kerne sind entgegen der weitverbreiteten Meinung keine Nüsse. Sie sind die Kerne der Cashew-Frucht, die am Cashew-Baum wachsen. Dieser ist vornehmlich in Brasilien heimisch.



Schwierigkeitsgrad

15 min.

Zubereitungszeit

Zucchini-Lasagne

MITTWOCH

Zutaten für 10 Portionen

Für das Haferflocken-Hackfleisch:

- 130 g Haferflocken
- 1 Ei
- ein wenig Gemüsebrühe
- 130 ml Milch (oder Milchersatz)
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1-2 EL Pflanzenöl
- 400 g Dosentomaten

Für die Lasagne:

- 2-3 Zucchini
- 100 g Käse zum Überbacken (z.B. Feta, Emmentaler, Parmesan) oder Käseersatz

Für die Soße:

- 2 EL Cashewmus
- Einen Schuss Wasser zum Verdünnen

1. Geben Sie die Haferflocken gemeinsam mit dem Käse, der Milch und dem Ei in eine Schüssel. Nun Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einen Schuss Gemüsebrühe hinzugeben und alles mit den Händen vermengen. Die Haferflocken-Mischung etwa 10 Minuten ziehen lassen.

2. Nun etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Haferflockenmischung hineingeben. Braten Sie das Haferflocken-Hack nun einige Minuten in der Pfanne und zerteilen Sie dieses (je nachdem, wie grob oder fein Sie es mögen) mit einem Kochlöffel oder Pfannenwender. Lassen Sie das Haferflocken-Hackfleisch noch mindestens zwei Minuten lang weiterbraten. Danach die Dosentomaten hinzugeben und das Haferflocken-Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

3. Waschen Sie nun die Zucchini, entfernen Sie die Enden und schneiden Sie mit dem Sparschäler dünne Scheiben ab. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die falsche Béchamelsoße Cashewmus und Wasser miteinander verrühren, bis daraus eine homogene, dickflüssige Soße entsteht.

4. Nun wie bei der klassischen Lasagne abwechselnd die Zucchinischeiben, das Haferflocken-Hackfleisch und die Cashewsoße schichten. Zum Schluss können Sie auf der letzten Schicht entweder normalen Käse (z.B. Feta, Parmesan, Mozzarella, Emmentaler) oder eine Käse-Alternative verteilen. Jetzt die Zucchini-Lasagne noch für etwa 25 Minuten in den Backofen geben, servieren und genießen!



Schwierigkeitsgrad

50 min.

Zubereitungszeit

Zucchini-Puffer mit Haferflocken

DONNERSTAG

Zutaten für 1 Portion

- 20 g zarte Haferflocken
- 15 g geriebener Parmesan
- 1 Ei
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken
- Knoblauch

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Anschließend grob raspeln und die Masse auf ein frisches Küchentuch legen. Das Tuch zusammendrücken und das Wasser aus der Zucchini herauspressen.
2. Ei mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit Chiliflocken verrühren.
3. Die Zucchini mit den Haferflocken und dem Parmesan in eine große Schüssel geben. Die Eimasse dazugeben und mit etwas Knoblauch anreichern. Alles verrühren, bis ein Teig entsteht. Ist er zu flüssig, geben Sie noch ein paar Haferflocken dazu.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und etwas Zucchini-Masse hineingeben. Diese mit einem Löffel glatt drücken. Nach 3 bis 4 Minuten, wenn der Puffer goldbraun ist, wenden und von der anderen Seite braten.
5. Die Zucchini-Puffer auf einem mit Küchenkrepp ausgelegten Teller stapeln, um überschüssiges Öl vom Braten zu entfernen. Fertig!



Schwierigkeitsgrad

25 min.

Zubereitungszeit

Zucchini-Fenchel-Shakshuka mit Garnelen

FREITAG

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Fenchelknollen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 mittelgroße Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Eier (M)
- 8 rohe Garnelen (küchenfertig)

1. Waschen Sie Fenchel, Lauchzwiebeln und Zucchini und legen das Fenchelgrün zum Garnieren beiseite. Die Knollen halbieren, Strunk entfernen und den Fenchel in Streifen schneiden. Jetzt die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, auch hiervon einige zum Garnieren aufbewahren. Die Zucchini klein würfeln.

2. Das Gemüse in einer heißen Pfanne in 2 EL Öl ca. 3 Minuten lang anbraten. Mit dem Wein ablöschen, etwas einkochen lassen und die Brühe angießen. Weitere 4 bis 5 Minuten gar dünsten und dabei die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

3. Schmecken Sie Ihr Shakshuka mit Salz und Pfeffer ab. Formen Sie dann Mulden, schlagen die Eier hinein und lassen Sie alles mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten lang stocken.

4. Inzwischen die Garnelen abbrausen und trocken tupfen. In einer weiteren Pfanne im restlichen erhitzten Öl 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. Jetzt können Sie das Shakshuka mit Garnelen, Fenchelgrün und Lauchzwiebeln garniert servieren.



Schwierigkeitsgrad

25 min.

Zubereitungszeit

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Feta

SAMSTAG

Zutaten für 4 Portionen

- 4 mittelgroße Zucchini
- 300 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 200 g Feta
- 1 Zwiebel

- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrocknete Kräuter (z.B. Oregano, Thymian)
- Salz und Pfeffer zum Würzen

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Zucchini zuerst gut abwaschen und abtrocknen. Danach das Gemüse halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, sodass eine Mulde entsteht. Das Zucchini-Fleisch klein schneiden und beiseite stellen.

2. Knoblauch und Zwiebel fein hacken, mit Olivenöl in eine Pfanne geben und glasig anbraten. Dann das Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Das gehackte Zucchini-Fleisch ebenfalls untermengen und zusammen mit dem Hack anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Hack-Zucchini-Mischung vom Herd nehmen und einen Teil des Fetas unter die Hackfleischmischung mischen. Wenn Sie es gerne etwa saftiger mögen, können Sie noch eine halbe Dose passierte Tomaten hinzugeben. Zum Schluss mit Kräutern sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Zucchinihälften auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben und mit der Hackfleischmischung befüllen. Zum Schluss Feta darüber zerbröseln und für 15-20 Minuten in den Ofen geben.



Schwierigkeitsgrad

35 min.

Zubereitungszeit

Zucchini-Zitronen-Risotto

SONNTAG

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Zucchini (ca. 300 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bio-Zitrone
- 3 EL Butter
- 175 g Risottoreis
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Bund Basilikum
- 75 g Roquefort (ersatzweise ein anderer, eher fester Edelpilzkäse)
- Salz, Pfeffer

1. Die Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden, 2 TL Frühlingszwiebelgrün beiseitelegen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2. Die Hälfte der Butter in der Pfanne zerlassen und die Frühlingszwiebelringe, den Knoblauch und die Zucchini darin andünsten. Den Reis dazugeben und rühren, bis die Körner mit Butter überzogen sind. Ein Drittel der Brühe dazugießen. Den Reis bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren in ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei nach und nach die restliche Brühe dazugießen.

3. Inzwischen das Basilikum waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Mit dem beiseitegelegten Frühlingszwiebelgrün mischen. Den Roquefort zerkrümeln. Die restliche Butter würfeln und mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft unter den Risotto ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse unterheben, den Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen, mit der Basilikummischung bestreuen und servieren.



Schwierigkeitsgrad

60 min.

Zubereitungszeit