

Zucchini-Rezepte

Zucchini-Eierkuchen

Zutaten:

2 mittlere Zucchini

6 Ei(er)

150 ml Gemüsebrühe

200ml Milch

100 g geriebenen Käse

Salz und Pfeffer

Die Zucchini in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in der Brühe weich dünsten. Etwas abkühlen lassen.

Die Eier mit der Milch verquirlen, leicht salzen und pfeffern. Die Zucchini dazugeben und alles gut vermengen.

Die Eier-Zucchini-Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen (darauf achten, dass die Form dicht ist - sonst eine Quicheform verwenden) und im vorgeheizten Backofen bei 180°C 10-12 Minuten backen, bis das Ei beginnt, leicht zu stocken. Mit Käse bestreuen und noch 20-25 Minuten weiter backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.

Schmeckt warm und kalt.

Ideal zum Brunch oder als Grillbeilage oder mit gemischtem Salat als schnelles Mittagessen.

(Quelle: Chefkoch.de)

Zucchini-Tzatziki

Zutaten:

350 g Quark

(Magerquark)

300 g Joghurt

5 kleine Zucchini

4 Zehe/n Knoblauch

1 EL Essig

1 EL Öl (Olivenöl)

Salz und Pfeffer

Dill, frisch, nach

Geschmack

Zucchini grob raspeln. Knoblauchzehen pressen. Quark, Joghurt, Zucchini, Knoblauch und Öl verrühren, mit Salz, Essig und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank gut durchziehen lassen. Dill fein hacken und über den Quark streuen.

Kann gut als Ersatz für Tzatziki mit Gurken verwendet werden.