

Zucchini-Rezepte

Zucchini-Nudeln

Zutaten : 400g Vollkorn-Nudeln, gekocht (am schönsten sind Band- oder Schmettelingsnudeln)

3 EL Butter
400g Zucchini – geputzt, gewaschen und kleingeschnitten
Kräutersalz
150g Creme fraiche

Zubereitung: - Die Zucchini in der Butter anbraten bis sie glasig sind
- Mit Kräutersalz würzen
- Creme fraiche unterrühren (nicht mehr kochen lassen)
- Vor dem Servieren Nudeln und Zucchini mischen.

Dazu passt ein bunter Salat.

Zucchini-Küchlein

Zutaten: - Dinkelgries-Grundteig:

200g Milch (ersatzweise 190g Wasser und 20g Butter)
1 TL Gemüsebrühe
100g Dinkelgrieß
1 EL Butter

- Zusätzlich:

1 EL Butter
250g Zucchini – gewaschen, grob geraspelt
1 Knoblauchzehe, gepresst
25g Vollkorn-Semmelbrösel
1 EL Basilikum – gewaschen und feingehackt (oder ½ TL getrockneter Basilikum)
Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Milch und Gemüsebrühe erhitzen.
Dinkelgrieß rasch einrühren und unter rühren 4-5min köcheln lassen.
Von der Kochstelle nehmen, Butter untermengen und im geschlossenen Topf ca. 25min quellen lassen.
2. Butter erhitzen.
Zucchini und Knoblauch darin anbraten. Mit wenig Wasser halbweich dünsten.
Am Schluss restliche Flüssigkeit im offenen Topf verdampfen lassen.
3. Gemüse, Semmelbrösel und Basilikum mit dem vorbereiteten Dinkelgrießteig vermischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kleine Bratlinge formen und in heißem Fett knusprig ausbraten.