

Von Babette:

Anbei ein paar Vorschläge für die Zucchinischwemme:

- Zucchini-puffer
- Zucchini in Tomatensauce marinieren
- Zucchini-nudeln
- Zucchini-Kartoffelstampf

und nun noch ein Rezept von Anna Habicht, Kräuterfrau aus Lassahn:

Zucchini-Chutney

4 Gläser ca. 500 ml

3 kg Zucchini (Riesenexemplare besser schälen)

8 rote Zwiebeln

8 Knoblauchzehen

2 rote, 2 gelbe Paprikaschoten 6 EL Olivenöl

8 TL Senfkörner

500 ml Essig

500 g (brauner) Zucker

5 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 fein geschnittene Kurkumawurzeln (oder 2 TL Curcuma)

4 Lorbeerblätter

Salz und Pfeffer

Für Liebhaber großer Schärfe kann Chayennepfeffer, Ingwer und/oder Pepperoni ergänzt werden. Auch frischer Estragon, Thymian, Liebstöckel oder andere Kräuter gut werden.

Experimentierfreudige können auch Beeren der Saison ergänzen, gut sind säuerliche wie Johannis-, Stachel- oder Jostabeeren.

Zubereitung: Zucchini putzen, waschen, trocken reiben und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika teilen, Kerngehäuse entfernen und in Würfel oder Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Kräuter/Gewürze darin ca. 2

Minuten andünsten. Erst Knoblauch und Paprika, dann Zucchini und Senfkörner zufügen und, unter gelegentlichem Rühren, knapp 10 Minuten dünsten. Essig, Zucker zufügen und unterrühren und auf der noch heißen Herdplatte mindestens 15 Minuten zugedeckt durchziehen lassen.

Mit dem Kartoffelstampfer oder Pürierstab einen Teil der Masse pürieren, den Rest ganz lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chutney noch heiß in sehr saubere Twist-Off Gläser füllen, verschließen und ca. 20 Minuten auf den Kopf stellen. Das Chutney passt gut zu Gegrilltem, Fisch, Reis und Braten. Die Gläser sind wie Marmelade mindestens ein Jahr haltbar. Guten Appetit!

Von Franka Dörfel:

Das vegane **Lieblingsrezept von Attila Hildmann** zum Nachkochen

Zucchini-Spaghetti alla Carbonara



Zutaten für 2 Personen: Zubereitung ca. 25 Minuten

- 100 g weißes Mandelmus
- ½ Bund Petersilie
- 160 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel (netto 120 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 5 EL Olivenöl
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 TL Zitronensaft
- jodiertes Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 5 Zucchini (ca. 1 kg)
- Mithilfe eines Schneebesens **Mandelmus** und 240 ml Wasser vermengen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
- **Räuchertofu** in kleine Würfelschnitten. **Zwiebel** und **Knoblauchzeshälften**, beides fein hacken. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin ca. 3 Minuten anbraten.
- Zwiebelwürfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mandelmus-Mix, **Zitronenschale**, **Zitronensaft** und Petersilie dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

- Carbonara kurz aufkochen und andicken lassen.
- **Zucchini** waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Mit 2 EL Olivenöl und etwas Meersalz mischen, vorsichtig unter die heiße Soße heben und 1 Minute darin erhitzen.
- In Pastatellern anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit schwarzem Pfeffer übermahlen.

Zucchini Lasagne

VEGAN

Zutaten für 6 Personen

- ca. 800 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Möhren
- Ca. 250 g. Tomatenmark
- 750 ml. Passierte Tomaten
- 1 TL Oregano
- 1,5 TL Agavendicksaft
- frisches Basilikum
- 30 g weißes Mandelmus
- 10ml Wasser
- 5-6 Zucchini
- Meersalz
- Pfeffer
- Olivenöl

So wird's gemacht:

1. Backofen auf 250°C vorheizen.
2. Den Tofu zunächst mit einer Gabel zerkleinern (sieht dann fast aus wie Hackfleisch) und in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 3 Minuten anbraten.
3. Zwiebel, Knoblauch und Möhren (geraspelt) würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben und dort ca. 3 Minuten lang unter Rühren anbraten.
4. Jetzt das Tomatenmark, den Agavendicksaft und den Oregano dazu geben. Gut durchmischen und dann mit den passierten Tomaten ablöschen.

5. Kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und das fein geschnittene Basilikum (eine gute Hand voll) unterheben.
6. Das Mandelmus in einer Schale mit dem Wasser verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
7. Jetzt kann fleißig geschichtet werden: Man beginnt mit einer Lage leicht überlappender Zucchinischeiben, darauf gibt man eine Lage Füllung. Die beiden Schichten wechseln sich so lange ab bis nichts mehr da ist.
8. Den Abschluss bildet die bereits angesprochene Schicht aus weißem Mandelmus. Dieses wird einfach auf die Lasagne gegeben und gleichmäßig verteilt.
9. Jetzt ab in den Ofen damit – bis die Mandelmus-Schicht goldgelb geworden ist dauert es ca. 5 Minuten.