



Andreas König
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg
☎ +43 (0) 650/490 33 99
✉ andreas.k1@gmx.at
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>
<https://gesundeleben.online/>

Meine liebsten Zucchinierezepte

Welcher Gemüsegartenbesitzer kann im Spätsommer nicht diese Zucchini-Schwemme, dass einer fast nicht mehr weiß wohin mit den guten Stücken.

Im Nachfolgenden möchte ich daher 4 Zucchinierezepte vorstellen, welche nicht nur sehr lecker schmecken, sondern auch sehr gesund und vorwiegend vegan sind.

Meine absolute Lieblingsorte bei den Zucchini ist die „Costata Romanesco“ – eine wunderschön gestreifte Zucchini mit außergewöhnlich gutem Geschmack. Mir sagten schon Leute, welche normal keine Zucchini mögen, dass dies endlich ein Zucchini mit Geschmack ist – daher ist es auch die einzige Sorte, von welcher ich selber Saatgut vermehre!

Sie gilt als eine der ältesten am Markt erhältlichen Zuchinisorten – ist eine traditionelle und beliebte Marktsorte aus Italien. Die Früchte sind bei Erntereife dicker als herkömmliche Handelszucchini, da sie zu früh geerntet in der Mitte schwach ausgebildet sind. Die grösseren Kaliber zeichnen die Sorte aus, da sie zart und aromatisch sind und immer noch kleine Kerne haben. Ideal für gefüllte Zucchini.

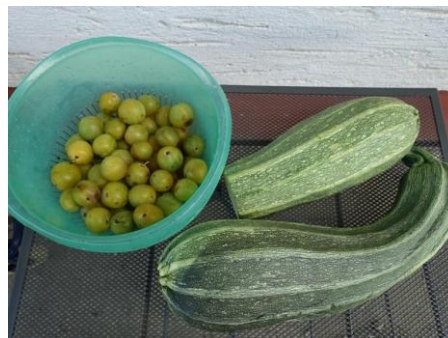


Zucchini-Frucht-Soße

Im Sommer koche ich meine Zucchini am allerliebsten gemeinsam mit saisonalem Steinobst oder Sommerbirnen zu einem sehr schmackhaften und gesunden „Chutney“ in Gläser ein. Eigentlich ist es kein richtiges Chutney, da ohne Zucker und Essig, aber sehr fruchtig. Für mich ist es ein wundervolles, schnelles Mittagessen gemeinsam mit gekochter Hirse, Reis, Buchweizen, Quinoa, Spätzle, Nudeln, Polenta etc.

Zutaten:

- ½ kg Zwiebeln (optional)
- 4 kg Zucchini
- 1-2 kg Pflaumen, Marillen, Birnen, Pfirsiche oder Kriecherl
- 1 TL Steviablattpulver
- 150 ml Olivenöl
- 2 ½ EL Salz
- Thymian, 10 Spitzen Rosmarin, 100 g Basilikum
- 50 g Ingwerwurzel (optional)



Zubereitung:

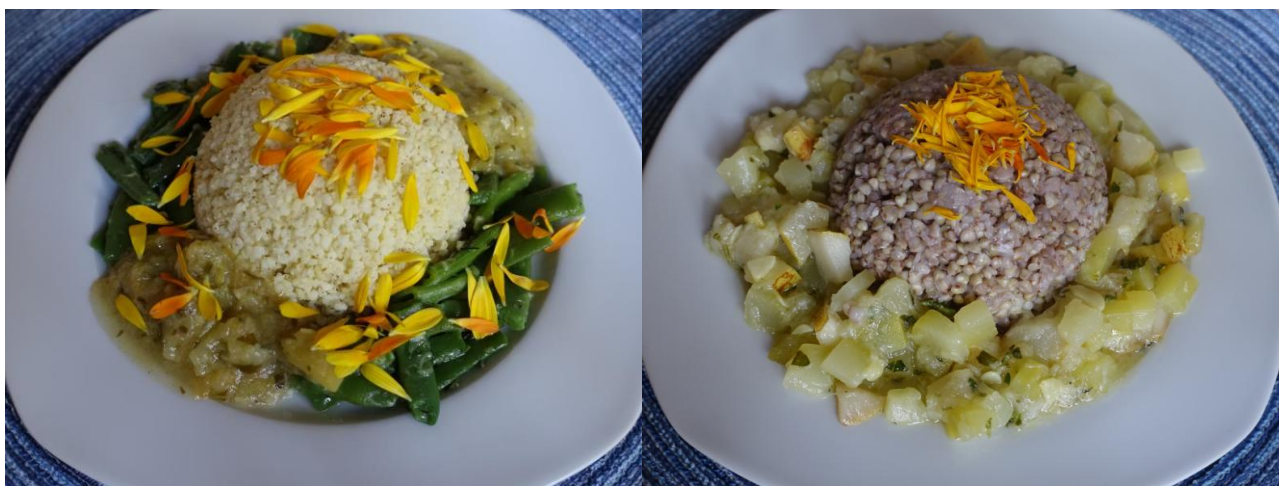
Die Zwiebeln häuten, fein würfelig schneiden und in einem großen Topf im Olivenöl mit ca. 100 ml Wasser anschwitzen. Zucchini waschen, große Exemplare von 2-4 kg Gewicht sollten geschält werden. Dann in Scheiben schneiden und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden, in den Topf geben, salzen, umrühren und zugedeckt etwa 20 min. köcheln lassen. Nach der Hälfte der Kochzeit kommt der fein geschnittene Rosmarin und Thymian hinzu, ebenso die fein geriebene Ingwerwurzel. Zum Ende der Kochzeit kommt das gewiegte Basilikum hinzu.

Die gewaschenen Früchte entkernen und in einem eigenen Kochtopf ca. 10 Minuten kochen lassen, dann pürieren oder zerstampfen und mit dem Stevia unter den Zucchini rühren.

Alternativ können die Früchte auch gewürfelt oder in Spalten geschnitten mit den Zucchiniwürfeln mitgekocht werden.

Die verwendeten Gläser sollten vorher gut sterilisiert werden – also ca. 15 Minuten auskochen und danach nochmal waschen.

Mithilfe eines Marmeladentrichters wird nun die kochende Zucchini-Frucht-Soße in die Gläser randvoll gefüllt, auf sauberen Rand achten und mit dem Schraubdeckel fest verschließen. Die Gläser werden für 5 Minuten auf dem Kopf gestellt und dann wieder umgedreht und bis zum abkühlen nicht mehr bewegt



Zucchini mit Polenta-Kräuterfüllung

Erst kürzlich habe ich mich mal an vegan gefüllten Zucchini herangewagt, welche ich vor einigen Jahren schon oftmals probiert habe, aber nie so wunderbar gut gelungen ist wie dieses Mal - naja an eine Polenta-Kräuterfüllung denkt man ja nicht gleich.... Ich höre immer wieder von Leuten, dass sie keine Polenta mögen – das liegt meist daran, dass sie keine biologische Polenta verwenden oder falsch zubereiten, denn wenn sie dann bei mir Polenta essen, sind sie ganz erstaunt, wie gut diese sein kann!

Zutaten:

- 1 (mittel) -großen Zucchini (1,5 -2 kg)
- 330 g Polenta
- 1 l Wasser
- 3 TL Salz
- Basilikum und Majoran
- 6 EL Olivenöl
- 4 Birnen (optional)
- 100 g rote Johannisbeeren (zerdrückt mit 1 TL Honig und etwas Olivenöl) oder ½ l Tomatensoße
- Ringelblumenblüten zur Deko



Zubereitung:

Für die Polenta das Wasser mit 2 TL Salz in einem mittelgroßen Kochtopf zum Kochen bringen lassen, Hitze reduzieren und die Polenta unter kräftigen Rühren einrieseln lassen. Herdplatte ausschalten und etwa fünf Minuten unter Rühren die Polenta eindicken lassen.

Nun die Zucchini mit einem Sparschäler schälen oder dran lassen. Das Kerngehäuse mit einem Löffel heraus schaben, kleinschneiden und zur Polentamasse geben. Die Kräuter schneiden und fein wiegen – ebenso gemeinsam mit dem Olivenöl zur Polentamasse geben und gut umrühren.

Die Zucchinihälften werden nun gesalzen, auf ein Backblech gesetzt und mit der Polentamasse befüllt. Auf das Backblech etwas Wasser geben.

Nun kommt das Ganze für etwa 45 Minuten in das vorgeheizte Backrohr bei etwa 180°C.

Als Beigabe können z.B. auch Birnen in einem Jenaarglas mitgeschmort werden.

Man kann von den Zucchini nun auch etwa 2 cm breite Schiffchen runterschneiden und so auf den Tellern mit Ringelblumenblüten dekoriert servieren.

Dazu reicht man entweder eine Soße aus roten Johannisbeeren oder herzhaft gewürzte Tomatensoße.



Spätsommerliche Gemüsepizza

In meiner Rezeptsammlung habe ich für jede Saison ein eigenes Pizzarezept kreiert, je nachdem, welches Gemüse gerade im Garten wächst – Im Sommer gibt es nun mal Zucchini und Tomaten in Hülle und Fülle – daraus und manchen Zutaten mehr lässt sich eine wunderbare gesunde, vegane Pizza herstellen.

Zutaten:

Für den Pizzateig

- 400 g Dinkel
- ¼ Würfel Biofrischgerm
- 1 TL Salz
- 250 ml zimmerwarmes Wasser
- 30 g Olivenöl

Für den Belag:

- Ca. 400 g Zucchini
- Ca. 400 g Tomaten
- 100 g Inkagurken (optional)
- Basilikum, Oregano
- Zwiebel (optional)
- 10 Oliven
- 1 TL Salz
- Käse (optional)
- Olivenöl



Zubereitung:

Salz und Germ im Wasser auflösen und mit dem Öl unter das frisch gemahlene Dinkelmehl rühren. Jetzt den Teig ca. 10 min. kneten und anschließend 1-2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen. Anschließend den Teig nochmals ca. 4 min kneten.

Etwas Olivenöl auf dem Backblech verteilen und mit öligen Händen den Teig am Blech auseinanderdrücken. Der Teig sollte auf dem Blech insgesamt etwa 20 min. Zeit zum aufgehen haben.

Basilikum und Zwiebel schneiden und auf dem Teig verteilen. Die geschnittenen Tomaten und Inkagurken 5-10 min weich dünsten, salzen. Oliven vom Kern befreien, in Stücke schneiden und zu den Tomaten geben. Nun die Tomaten auf dem Teig verteilen. Bei sehr saftreichen Tomaten empfiehlt es sich den Tomatensaft für einen anderen Zweck beiseite zu geben, damit die Pizza nicht ertränkt wird. Das geschnittene Basilikum und Oregano nun auf den Tomaten verteilen.

Zucchini schälen (insbesondere größere Exemplare), in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, die Pizza damit belegen und salzen. Zur Deko kann man nun noch einige Cocktailtomatenhälften auf den Zucchini verteilen.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C 25 min. backen. Jetzt erst bei Bedarf den Käse und bei Bedarf etwas Öl auf der Pizza verteilen und nochmal kurz ins Rohr geben oder gleich servieren.

Zucchini- Kürbisschnitzel, natur

Zucchini schnitzel mache ich am liebsten „natur“ aus dem Backrohr bei mittlerer Hitze mit wenig Öl – so sind sie auch für ein sensibles Verdauungssystem leicht verdaulich.

Zutaten:

- 1 ½ kg Kürbisfruchtfleisch (vorzugsweise aus der Familie der Moschuskürbisse) oder Zucchini
- Maronen (optional)
- Paprikaschoten (optional)
- 1 TL Salz
- Rosmarin, Majoran oder Thymian
- 5 EL Olivenöl

Zubereitung:

Kürbis bzw. Zucchini schälen, in ca. 1- 2 cm dicke Scheiben oder Spalten schneiden, salzen und beölen, wie auch die Paprikaschoten - mit geschnittenem Rosmarin bestreuen. Nun ½ - ¾ h bei 160 - 175°C backen, bis die Kürbis- Zucchini schnitzel weich sind. Maronen mit einem Messer einschneiden und ebenso mitbacken. Nach dem Backen bestreue ich den Kürbis mit gerebeltem Majoran oder Thymian.

Nach Belieben mit Quinoa, Polenta, Reis, Kartoffeln, Feldsalat, Ringelblumenpesto, Ribisel-Honigsoße, Bohnensalat... servieren.



Bereits seit über 10 Jahren ist es mir ein sehr großes Herzensanliegen eine übersichtliche Rezeptsammlung zu erstellen mit wirklich sehr gesunden, einfachen, ausgeklügelten, harmonisch kombinierten und schmackhaften Rezepten, mit möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

Dazu möglichst vitalstoffreich, basenüberschüssig, darmschmeichelnd und zuckerfrei zur optimalen Vorsorge der zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Alles ohne Soja, Fertigprodukte, Fleisch- und Milchersatzprodukte.

Immer mehr Menschen beginnen zu verstehen, dass die Ursache fast aller Krankheiten falsche Ernährung plus Vitalstoffmängel und Belastung mit Toxine und Umweltgifte sind.

Nun habe ich bereits über 80 Top-Rezepte mit Foto in einem PDF zusammengestellt, welches hier kostenlos heruntergeladen werden kann: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>