

Zucchini-Variationen

Variation autour des courgettes



Zutaten für zwei Personen:

Zucchinistückchen gedünstet:

1 mittlerer Zucchini (ca. 200 g)
300 ml Gemüsebrühe

Zucchinischeiben gebraten und gegrillt:

1 mittlerer Zucchini (ca. 200 g)
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Paprika edelsüß

Zucchinikugeln:

1 größerer Zucchini
300 ml Gemüsebrühe

Zubereitung geschnittene Zucchinistückchen:

1. Zucchini waschen und Enden abschneiden. In 4 cm breite Rollen schneiden. Diese Stücke längs vierteln und die innere scharfe Kante wegschneiden, das ist die einfachste Art, siehe Bild. Man kann dann auch andere Kanten noch schräg schnitzen.

2. Zucchinistückchen ca. 5 Minuten in Gemüsebrühe dünsten.

Zucchinischeiben gebraten:

1. Zucchini waschen und Enden abschneiden. In dünne Scheiben schneiden und in einer beschichteten

Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze braten. Immer wieder schwenken.

2. Nach dem Braten würzen und nochmals durchschwenken.

Zucchini gegrillt:

1. Zucchini schräg in mittlere Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern, mit Paprika bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

2. In einer eingeölkten Grillpfanne auf beiden Seiten braten, bis sich die typischen Grillstreifen zeigen.

Zucchinikugeln:

1. Zucchini waschen, mit Ausstecher Kugeln

ausstechen.

2. 4-5 Minuten in Gemüsebrühe dünsten.

Hinweise:

Zucchinikugeln kann man auch zu Gerichten geben, die noch für 6-15 Minuten im Ofen geschmort werden bzw. zu Saucen, die noch so lange köcheln sollen.

Reste verwertet man zu einem Zucchini-püree.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Beilagen, Gemüse, französisch

Rezepte und Foto: Walter Stand 17.01.2023