

Andreas Schweiger
So geht's: Zucchini (Zucchini-Variationen)

Freitag, 7. Juni 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, preiswert, leichte Küche, vegetarisch

Zutaten:

Für das Gemüse-Carpaccio

2 runde grüne Zucchini
2 runde gelbe Zucchini
etwas Meersalz
1/2 Bund Basilikum
2 EL Balsamico
3 EL Olivenöl



Gefüllte Zucchini

2 Zucchini
etwas Meersalz
1/2 Bund Schnittlauch
50 g Parmesan
150 g körniger Frischkäse
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

Für die Gemüse-Spaghetti

2 Zucchini
1/2 Bund Schnittlauch
2 EL Butter
etwas Meersalz

Zubereitung:

1. Für das Carpaccio die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Die Zucchini in 2 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
4. Zum Anrichten die grünen und gelben Zucchinischnitten auf dem Teller auflegen.
5. Balsamico mit Olivenöl mischen und darüber träufeln, zuletzt Basilikum überstreuen.
6. Für die gefüllten Zucchini diese waschen, die Enden abschneiden und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
7. Mit einem Kugelausstecher die Zucchinistücke etwas aushöhlen (nicht komplett aushöhlen).

8. In einem Topf mit Salzwasser die ausgehöhlten Zucchini ca. 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
9. Den Backofen auf 165 Grad Umluft vorheizen.
10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben.
11. Frischkäse mit Schnittlauch und der Hälfte vom Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Die Zucchinistücke mit der Frischkäsemasse füllen. Den Boden einer feuerfesten Form mit Olivenöl bepinseln. Die gefüllten Zucchini hineinstellen und mit restlichem Parmesan bestreuen.
13. Zucchini im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.
14. Für die Gemüse-Spaghetti die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden oder mit einem Messer zunächst der Länge nach in 2 dicke Scheiben und diese in 2 mm dicke Streifen schneiden.
15. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anbraten und mit Salz würzen, Schnittlauch untermischen.
Tipp: Die Zucchini-Spaghetti schmecken mit Pesto, Feta, Ziegenfrischkäse, warmen Kirschtomaten oder gebratenen Garnelen.
16. Die Variationen können wie folgt auf einem Teller serviert werden. Mit einer Gabel einige Spaghetti aufdrehen und diese mittig auf das Carpaccio geben. Die gefüllten Zucchini darum herumstellen.

Pro Portion: 377 kcal / 1577 kJ

9 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 33 g Fett