

Zucchini-Soße (pro Person)

225 g Zucchini

Öl zum braten

nach Belieben Gemüsebrühe / Kräutersalz

1 TL Basilikum

1 EL Quark

1-2 EL Frischkäse oder geriebener, milder Hartkäse oder Mischung aus beidem

1-2 EL geriebener Parmesan

ggf. 1 EL Margarine – falls der Käse/Quark sehr mager ist

ggf. Muskat, Pfeffer

ggf. mehr Parmesan zum Drüberstreuen

Zucchini in Stücke schneiden und in Öl andünsten, mit Gemüsebrühe-Pulver und/oder Kräutersalz und sehr wenig oder ganz ohne Wasser (max. 1 EL!) gar dünsten.

Wenn Basilikum trocken ist, mitdünsten, wenn frisch, erst am Schluss dazugeben.

Zucchini mit dem Pürierstab kurz pürieren – nicht ganz kleinmachen, sonst bekommt man schnell Suppe – wer hat, nimmt einen Pürierstab, der nicht gar so heftig dreht.

Käsesorten hinzufügen – Quark und Parmesan muss, zum Füllen dazwischen kann man nehmen, was man will von Frischkäse bis alten Gouda oder eine beliebige Mischung daraus – und erwärmen.

Bei Bedarf mit Salz, Pfeffer, Muskat o.ä. nachwürzen.

Dazu mache ich Spaghetti oder Makkaroni.

Die Soße lässt sich auch gut aus tiefgekühlten Zucchini-Stückchen machen. Also im Sommer, wenn es zu viele gibt, kleinschneiden, passende Menge abwiegen und einfach roh einfrieren.

Christine Kowallik

Zucchini und Kartoffeln aus dem Ofen (pro Person)

1 Zucchini (200 – max. 400 g)
350 g Kartoffeln
mind. 3 EL Olivenöl
nach Belieben Kräutersalz
nach Belieben Paprikapulver
nach Belieben Oregano
1-2 TL Sojasoße

Kartoffeln gründlich waschen/bürsten und die mittelgroßen längs in Viertel schneiden, die größeren (z.B. 6-tel) und kleineren (z.B. halbieren) angepasst so, dass alle Stücke ähnlich dick sind.

Auf ein Backblech mit reichlich Öl legen, mit Kräutersalz, Paprikapulver und Oregano bestreuen und in dem Öl wenden.

Bei 160° Umluft (keine Unterhitze zuschalten) rund 35 min backen, bis die Kartoffeln gar sind (das sollte bei Ober-/Unterhitze mit ca. 190° passen). Ca. alle 10 min grob wenden.

Die Zucchini einmal längs durchschneiden, so dass beide Hälften mit möglichst ebener Oberfläche liegen (also möglichst gerade Früchte wählen und solche, die ohne Schadstellen oder harte Kerne ganz verwendet werden können).

Die Oberflächen mit einem Messer einritzen, auch kleine Streifen herausschneiden/Löcher in der Oberfläche bilden. Mit Sojasoße reichlich beträufeln, danach mit Olivenöl, mit Kräutersalz und Oregano würzen – die Zutaten auf der Oberfläche etwas verstreichen/mischen.

So auf dem Backblech platzieren, das sie nicht umkippen. Bei 160° Umluft (keine Unterhitze zuschalten) rund 30 min backen, bis die Zucchini gar sind (das sollte bei Ober-/Unterhitze mit ca. 190° passen).

Für 2 Personen passt das alles noch auf ein Blech, kann auch gern zusammen, entsprechend Zucchini ca. 5 min später drauflegen.

Dazu mache ich Salat mit weißem (Joghurt/Schmand) Dressing und Mayonnaise.

Wenn nur sehr große Zucchini zur Verfügung sind, lohnt es bestimmt den Versuch, diese zu vierteln, mittig die (ohne harten) Kerne so herauszuschneiden, dass eine ebene oder eingesenkte Oberfläche entsteht und diese dann genauso wie oben beschrieben zu würzen.

Christine Kowallik