

Gartenbäuerinnen

Berchtesgadener Land · Traunstein



Tipps & Rezepte

Zucchini-Schwemme

„Mist, jetzt hab ich schon wieder die Zucchini übersehen!“

Wo vor ein paar Tagen noch nette kleine kleinen Zucchini wuchsen, sind nun riesige „Keulen“ zu sehen.

Zucchini gehören zur Familie der Kürbisgewächse. Als sogenannte „Sommerkürbisse“ werden sie in der Regel mit einer Länge von ca. 10 bis 20 cm unreif geerntet. In dieser Größe sind die Früchte (eigentlich Beeren) am schmackhaftesten. Sie enthalten, wie andere Kürbissorten auch, viel Wasser, sind kalorienarm, vitaminreich und leicht verdaulich.

Ausgewachsene Zucchini haben eine ziemlich harte Schale und sind bei Zimmertemperatur einige Wochen lagerbar.

Auch aus den großen Zucchini lassen sich leckere Gerichte zaubern. Sie sind gut geeignet für Suppen, Zucchini-Kuchen oder Grillsauce.



Grillsauce mit Zucchini

Zutaten

1 kg Zucchini
1 kg Paprika (rot, gelb, grün)
500 g Zwiebeln
¼ l Salatöl
1,5 kg Tomaten-Ketchup
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
1-2 TL flüssiger Tabasco
1-2 Knoblauchzehen oder
1-2 TL Knoblauchgranulat

Zubereitung

Zucchini, Paprika und Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch sehr klein hacken (oder Knoblauchpresse). Tomatenketchup und Öl in einen großen Topf geben und langsam zum Kochen bringen. Das Gemüse und den Knoblauch zugeben und einmal kräftig durchkochen lassen. (Dabei immer gut umrühren – brennt sonst an!)

Anschließend mit Salz, Pfeffer und Tabasco pikant abschmecken. In Gläser füllen und im Backofen oder Einkochtopf sterilisieren.

Die Sauce schmeckt kalt zu Grillfleisch und kaltem Braten, oder warm gemacht zu Steaks, Schaschlik oder Hackfleisch. Auch gut zu verwenden in Gulaschsuppe oder Reisfleisch.

