

Zucchini-Variationen

Für 4 Personen

Für das Gemüse-Carpaccio:

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

Gefüllte Zucchini:

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

Für die Gemüse-Spaghetti:

2 Zucchini	1/2 Bund Schnittlauch	2 EL Butter
Meersalz		

Für das Carpaccio die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Die Zucchini in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Scheiben leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Zum Anrichten die grünen und gelben Zucchinis Scheiben auf dem Teller auflegen.

Balsamico mit Olivenöl mischen und darüber träufeln, zuletzt Basilikum überstreuen.

Für die gefüllten Zucchini diese waschen, die Enden abschneiden und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Mit einem Kugelausstecher die Zucchinistücke etwas aushöhlen (nicht komplett aushöhlen).

In einem Topf mit Salzwasser die ausgehöhlten Zucchini ca. 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 165 Grad Umluft vorheizen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben.

Frischkäse mit Schnittlauch und der Hälfte vom Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchinistücke mit der Frischkäsemasse füllen. Den Boden einer feuerfesten Form mit Olivenöl bepinseln. Die gefüllten Zucchini hineinstellen und mit restlichem Parmesan bestreuen.

Zucchini im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

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.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anbraten und mit Salz würzen, Schnittlauch untermischen. Tipp: Die Zucchinispaghetti schmecken mit Pesto, Feta, Ziegenfrischkäse, warmen Kirschtomaten oder gebratenen Garnelen.

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.

Andreas Schweiger am 07. Juni 2019