

Zucchini-Gratin

Für 4 Portionen

3 El Olivenöl	1 kleine Zwiebel	2 Tl Curry
250 g braune Champignons	500 g Zucchini	2 El
Zitronensaft	Zitronen-Abrieb	2 Tl Meerrettich
Salz, Pfeffer	150 g Feta-Käse	

Zwiebeln schälen, sehr fein hacken und in einer großen Pfanne im Öl andünsten. Währenddessen Champignons und Zucchini waschen, in $\frac{1}{2}$ Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Curry unter die gedünsteten Zwiebeln heben und kurz mitdünsten. Champignon- und Zuchinscheiben dazugeben, mehrmals wenden, dann mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Deckel noch etwa vier bis fünf Minuten garen.

Mit Salz, Pfeffer, geriebener Zitronenschale und Meerrettich würzen, in eine flache Form geben und Feta-Käse darüberkrümeln. Im Backofen unter dem Grill oder bei starker Oberhitze wenige Minuten gratinieren.

Vor dem Servieren abgezupfte frische Thymianblätter über das Gratin streuen.

Tipps:

Mit gleicher Rezeptur können Sie auch einen Salat zubereiten. Das Gratinieren im Backofen entfällt, eventuell müssen Sie mit etwas mehr Zitronensaft und Meerrettich abschmecken.

Die grüne Schale wird mitverzehrt. Sie sollte zart und glatt sein, darf aber weiße Sprenkel (Lichtflecken) haben. Putzen ist meist überflüssig, Zucchini werden nur gewaschen, Stielansatz und Spitzen abgeschnitten. Die kleinen weichen Kerne kann man mitessen.

Für Zucchini gilt: Je kleiner, desto besser. Bei größeren Früchten kann das Fruchtfleisch schwammig sein, das nussige Aroma fehlt.

Gebratene Zucchini schmecken aromatischer als gedünstete, binden aber viel Fett. Fettsparend, aber energieaufwendig: Rösten Sie die gesalzenen Zucchini (in Scheiben oder längs geviertelt) etwa 30 Minuten bei 200 Grad in der vorgeheizten Backröhre. So gebratene, dann marinierte Zucchini können nach italienischer Art als Antipasti (Vorspeise) serviert werden.

Eher selten findet man bei uns Zucchini Blüten. In Italien gelten sie als Delikatesse. Man schneidet den Stempel heraus, füllt sie nach Belieben, zum Beispiel mit einer Farce aus Frischkäse und Kräutern, taucht sie in einen Eierkuchenteig und backt sie dann in Öl.

test August 2002