

## Leichte Sommerküche mit Zucchini

### Zucchini mit Hackfleisch und Tomaten

Einfach und schnell für 4 Personen

Zutaten: 500 g Zucchini  
200 g Tomaten  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
200 g Hackfleisch  
Brühe  
2 EL Öl  
etwas Mehl  
Oregano

Hackfleisch in Öl anbraten, Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Tomaten zugeben und andünsten. Mit Brühe ablöschen und evtl. mit Mehl etwas andicken und würzen.

### Rahm-Zucchini

als Beilage

Zutaten: 750 g Zucchini  
3 EL Öl  
¼ L Sahne  
Kräutersalz  
Pfeffer  
½ Zitrone  
2 Eigelb

Zucchini waschen, in Scheiben schneiden, in heißem Öl andünsten. Mit Sahne aufgießen und 10 min leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Zitronensaft zugeben, zum Schluss die Soße mit den Eigelben legieren. Passt zu Reis und Gebratenem.

### Zucchini-puffer mit Minze

(4 Personen als Beilage)

Zutaten: 300 g Zucchini  
150 g Kartoffeln  
1 große Zwiebel  
4 Zweige Minze  
2 Eier  
1 EL Mehl (1050)  
2 EL Vollkorn-Semmelbrösel  
Meersalz  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Olivenöl zum Anbraten

Zucchini und Kartoffel waschen, putzen und grob raspeln. Zwiebeln fein würfeln, Minze hacken. Eier in einer Schüssel verquirlen, Mehl, Semmelbrösel und weitere Zutaten zugeben. Abschmecken und gut vermengen. Öl erhitzen und je 1 bis 2 EL Zucchini-masse auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Dazu passt Kräuterquark oder Tzaziki.

# ZUCCHINI

Das Sommergemüse für die Sommerfigur

Heimat der Zucchini (*Cucurbita pepo*) ist das sonnige Mittelmeergebiet. Aber durch den Import und die wärmeren Sommer in Nordeuropa, findet man das Kürbisgewächs inzwischen jeden Sommer auch bei uns.

## Diätkost ?!

Besonders beliebt ist Zucchini als Diätkost. Wie der große Bruder, der Gemüsekürbis, haben Zucchini wenig Kalorien und einen hohen Nährwertgehalt. Dazu gehört vor allem Provitamin A. Als fettlöslicher und schnellster Biostoff dringt es rasch in die Zellen ein. Hier hilft es bei der Zelltranskription, die Darstellung neuer Enzyme und bedingt damit ein Ankurbeln des Zellstoffwechsels. Ausserdem wird die Anzahl der Mitochondrien, die Energiekammern der Zellen, erhöht.

## Und Action!

Zusammen mit Vitamin E, Karoten und Magnesium (alles in der Zucchinihülle enthalten) aktiviert Zucchini damit die Stressfähigkeit, sowie körperliche und psychische Leistungskraft. Das heißt: Kräftigere Muskeln, gesteigerte Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit, Aktivierung des Immunsystems und Kräftigung der Schleimhäute im Körper. Zudem wirken Zucchini entschlackend und beseitigen Darmträgheit. Das ideale Gemüse für die Sommerfigur.

## Am besten knackig und mit Öl

Vitamine sind hitzeempfindlich, deswegen Zucchini am Besten roh oder nur kurz angebraten oder in wenig Wasser gekocht essen. Zudem ist für die Aufnahme von Provitamin A Fett oder Öl nötig. Es reichen allerdings kleine Mengen aus. Auch Quark oder Käse genügen dazu schon.

### Zucchini Salat mit Mozzarella und Tomate

Zutaten: Zucchini  
Tomaten  
Mozzarella  
Essig und Öl  
Salz und Pfeffer  
Basilikum (frisch o. getrocknet)

Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Kurz anbraten, dann zugedeckt 3 min garen. Abkühlen lassen. Tomaten und Mozzarella in Stücke schneiden, mit Zucchini mischen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und Basilikum darüber streuen.

### Zucchini vom Grill

Zutaten: Zucchini  
Öl  
Salz und Pfeffer

Zucchini längs oder quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl dünn bepinseln und von beiden Seiten grillen, bis die Zucchini Farbe angenommen haben und leicht weich sind.  
Dazu frischen Kräuterquark oder Chutneys reichen.

Leichte Sommerküche mit Zucchini