

Kochstudio 25.09.2014

Pfiffige Zucchini-Küche

Unsere Rezeptideen für Sie:

Zucchinikuchen mit Zitronenglasur

Zucchini-Minz-Salat mit Baguette

Zucchinitarte mit Aprikosen-Chili-Glasur

Zucchini-Cremesuppe mit Creme aus schwarzen Oliven

Schweinefilet mit Zucchini-Risotto

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Zucchinikuchen mit Zitronenglasur

1 große Kastenform		einfettenden.
200 g	Zucchini	reiben.
150 g	Mehl	in eine Schüssel sieben mit
1 ½ TL	Backpulver	
1 Prise	Salz	
1 Päck	Vanillezucker	
150 g	brauner Zucker	
1 TL	Zimt	mischen. Zucchini
150 g	Rosinen	
150 g	Korinthen	
100 g	Haselnüsse	hinzufügen und verrühren.
2	Eier	mit
152 g	Öl	verrühren und mit der Mischung verrühren.

Den Backofen auf 180°C vorheizen

Den Teig in die Kuchenform füllen und ca. 60-70 Min backen. Kurz in der Form abkühlen lassen, mit dem Messer den Rand lösen und den Kuchen auf ein Rost stürzen .

Zitronenglasur:

1 Bio-Zitrone		abreiben und auspressen.
1 EL	Zitronensaft	Schale und mit
150 g	Puderzucker	verrühren, auf den Kuchen streichen und trocknen lassen.

Zucchini-Minz-Salat mit Baguette

300g Möhren

waschen, putzen, eventuell schälen, frische Möhren brauchen nicht geschält werden.

400 g Zucchini

waschen und je nach Größe die Kerne herauskratzen.

6 Stängel Minze

Salatsoße:

1 Zitrone

abgezupft fein hacken.

1 TL Salz

auspressen und den Saft in eine Schüssel füllen.

2 Prisen Cayenne-Pfeffer

1 TL Senf

2 EL Öl

und

die Minze hinzufügen alles verrühren.

Möhren und Zucchini grob reiben, mit der Salatsoße verrühren, abschmecken, in Portionschälchen füllen mit Minze garnieren und mit Baguette servieren

1 Backblech

Stangenweißbrot:

1 Würfel Hefe

mit Backpapier auslegen.

200 ml lauwarmes Wasser und

in

1 TL Zucker

aflösen. 10 Min gehen lassen.

500 g Mehl 550

in eine Rührschüssel geben.

100 g Vollkornmehl

Es kann auch

400 g Mehl

mit

1 ½ TL Salz

vermisch werden.

200 g Frischkäse

mit dem Mehl mischen.

und die gegangenen Hefe hinzufügen und alles mit den Knethaken zu einem glatten, nicht klebrigen Teig verarbeiten.

Den Teig in drei Teile teilen aus den

Teilen drei Rollen formen, diese rechteckig

ausrollen, am langen Ende wieder

auffrollen die Rollen auf das Backblech

legen.

Mit

Joghurt

bestreichen.

Mehrmals schräg einschneiden und im

kalten Backofen 30 Min bei 200° C Ober-Unterhitze backen.

Zucchinitarte mit Aprikosen-Chili-Glasur

200 g	Mehl	Teig: in eine Rührschüssel geben. hinzufügen und mit dem Mixer und den Knethaken mischen. und hinzufügen und alles verkneten. Den Teig in Folie wickeln und ca. 30 Min kalt stellen.
60 g	Speisestärke	
1	Prise Salz	
160 ml	Wasser	Füllung: in feine Würfel schneiden. Je nach Größe die Kerne entfernen, in eine Rührschüssel geben. trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen.
1 EL	Olivenöl	
500 g	Zucchini	und das Eigelb nacheinander unter die Zucchiniwürfel rühren Mixer und Quirle. Zum Schluss den Eischnee unterheben. mit auslegen und den Rand fetten. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ober/Unterhitze Den Teig in die Form drücken und den Rand 3 cm hochziehen. Die Zucchini-Mischung auf den Teig geben und auf der mittleren Schiene im Ofen 25 Min. backen. Glasur: in feine Würfel schneiden. auspressen. entkernen und fein hacken.
3	Eier	
400 g	Magerquark	
1 EL	Speisestärke	
2 ½ TL	Salz	
3	Prisen Pfeffer	
2	Prisen Cayenne-Pfeffer	
2	Prisen Muskat	
50 g	Semmelbrösel	
1	Kuchenform Backpapier	
1 rote	Zwiebel	in eine Rührschüssel geben. Übrige Zutaten und hinzufügen und verrühren. Die Glasur auf die vorgebackene Tarte streichen und weitere 10 Min backen.
1	Zitrone	
½ rote	Chilischote	
80 g	Aprikosenkonfitüre	
2 EL	Olivenöl	

Zucchini-Cremesuppe mit Creme aus schwarzen Oliven

1große	Zwiebel	schälen, in Würfel schneiden.
1 kg	Zucchini	waschen, in große Würfel schneiden.
4 EL	Olivenöl	in einen Kochtopf geben, erhitzen, die Zwiebeln darin glasig werden lassen und die Zucchiniwürfel zufügen.
1	L	Wasser aufgießen, das Gemüse sollte vollständig bedeckt sein.
1 TL	Salz	
2 EL	Gemüsebrühe	zufügen, die Suppe aufkochen, Deckel aufsetzen und die Suppe 15 Min bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe pürieren und abschmecken.

Die Suppe in Teller füllen kurz vor dem Servieren ein paar Tropfen Olivenöl in die Suppe träufeln.

Geröstete Toastbrotwürfel und Olivencreme zur Suppe reichen.

Olivencreme:

150 g	schwarze Oliven	in eine hohe Schüssel füllen
1	Knoblauchzehe	halbiert, zufügen und alles pürieren.
1	Zitrone	abreiben, die Schale hinzufügen, nach und nach
60 ml	Olivenöl	zugießen und alles zu einer Creme verrühren. Die Creme eventuell mit
	Salz	und
	Pfeffer	abschmecken.
50 g	Wallnusskerne	Wenn zusätzlich noch gehackt, hinzugefügt werden, wird aus der Creme ein herzhafter Brotaufstrich.

Für die Toastbrotwürfel:

4 Scheiben Toast	würfeln und trocken in der Pfanne rösten.
------------------	---

Schweinefilet mit Zucchini-Risotto

		4-6 Portionen
		Vorbereiten.
500 g	Zucchini	ca. 600 g in ca. 3cm lang und 5mm breite Stücke schneiden. 400 g in feine Würfel schneiden.
2	Schalotten	in feine Würfel schneiden.
50 g	Parmesan	reiben
30 g	Walnüsse	mahlen.
½ Bund	Petersilie	feinhacken.
		Risotto:
30 g	Butter	in einen geeigneten Topf auslassen. Schalottenwürfel und Zucchiniwürfel hinzufügen und anschwitzen.
500 ml	Wasser	hinzufügen und im geschlossenen Topf zum Kochen bringen. Unter rühren einrieseln lassen.
200 g	Risottoreis	nach Packungsangabe
	Gemüsebrühe	
½ TL	Salz	
¼ TL	Pfeffer	
125 ml	Weißwein	hinzufügen und den Reis bei mittlerer Hitze ca. 25 gar ziehen lassen.
		Wenn vorhanden, die Zucchinistreifen in einen Locheinsatz füllen und über dem Reis dämpfen. Alternativ die Zucchinistreifen in wenig Salzwasser gar dünsten.
100 g	Frischkäse	Unter den gegarten Reis und die gegarten Zucchini heben. abschmecken.
		Parmesan-Walnussmischung:
		Parmesan, Walnüsse, Petersilie verrühren.
		Schweinefilet:
	Salz	Die Filets in der Pfanne gut anbraten, mit und
	Pfeffer	würzen in Alufolie einwickeln und im Backofen 100°C ca. 20-30 Min. gar ziehen lassen.
		Risto mit Nussmischung betreuen und mit in Scheiben geschnittenen Filet servieren.