

Zuper Zucchini



ACKER BELLA

ZUPER BABA GHANOUSH AUS ZUCCHINI

VEGAN | FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

1,2 kg	Zucchini
20 g	Pinienkerne
1/2 TL	Chiliflocken
2-3 EL	Tahin
1 EL	Zitronensaft
2	Knoblauchzehen
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Zatar
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Die Zucchini auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 45 Minuten lang grillen, dabei ein- oder zweimal wenden, bis die Haut knusprig und schön braun wird. Aus dem Ofen nehmen und, sobald die Zucchini abgekühlt ist, die Haut abziehen, wegwerfen und das Fruchtfleisch in einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch fein reiben. Die weiche Zucchini mit Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, Chiliflocken mit einer Gabel zu einer groben Masse vermengen.

Baba Ghanoush mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken, Pinienkerne rösten und mit dem Zatar zum Garnieren verwenden.

ZARTE ZUPER ZUCCHINI

VEGAN | FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

85 ml	Zucchini
1 kg	Olivenöl
6	Knoblauchzehen
1 EL	Harissa
1	Chilischote
1	Salzzitronenscheibe
1/2 EL	Zitronensaft
10 g	Basilikumbblätter
	Labneh

Eine große Pfanne mit dem Öl und dem Knoblauch auf mittlerer Stufe erhitzen. Unter häufigem Rühren 4 Minuten lang anbraten, bis er weich, golden und aromatisch ist. Der Knoblauch darf auf keinen Fall braun oder knusprig werden. 3 Esslöffel Öl und die Hälfte des Knoblauchs abnehmen und in eine kleine Schüssel mit HARISSA, Chili, eingelegter Zitrone und Zitronensaft geben. Alles verrühren und beiseite stellen.

Die Pfanne wieder auf große Hitze stellen und die Zucchini und 1¼ Teelöffel Salz hinzufügen. 15 Minuten kochen, dabei häufig umrühren, bis die Zucchini sehr weich sind, aber noch weitgehend ihre Form behalten (die Zucchini sollen nicht braun werden, daher die Hitze gegebenenfalls reduzieren). Die Hälfte des Basilikums unterrühren und auf einen Teller geben. Wenn gewünscht darunter Labneh verteilen. Die Harissa-Mischung über die Zucchini geben. 15 Minuten ziehen lassen, dann mit einer Prise Salz bestreuen und mit dem restlichen Basilikum abschließen.

FIORI DI ZUPER ZUCCHINI

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

8	Zucchini Blüten
10	Kapern
20 g	Parmesan
100 g	Mozzarella
150 g	Sprudelwasser
75 g	Maisstärke
75 g	Mehl
	Öl zum frittieren
	Salz

Mehl, Sprudelwasser und eine Prise Salz in einer großen Rührschüssel mit einem Schneebesen vermischen. Den Teig mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

Den Stempel vorsichtig aus der Mitte der Blüte drehen und entfernen. Kapern und Mozzarella fein hacken und die Blüten mit Mozzarella, Parmesan und Kapern füllen.

Anschließend eine Pfanne mit 1cm Öl füllen. Die Blüten in am Stiel festhalten und in den Teig tauchen, abtropfen lassen und im heißen Öl ausbacken.

ZUPER ZUCCHINI PIZZA

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

500 g	Mehl (Typ 550)
350 g	Wasser
50 g	Sauerteigstarter
12 g	Salz
100 g	Ricottacreme
150 g	Mozzarella
2-3	Zucchini
2-3	Salzzitronenscheiben
10 g	Minze
3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehen
20 g	Sonnenblumenkerne

Für den Pizzateig alle Zutaten zu einem glatten Teig vermengen und für 24 - 72 h im Kühlschrank Stunden gehen lassen. Während der ersten Stunden den Teig mehrmals Dehen und Falten. 3-4 h vorm Backen den Teig mit geölten Händen und Arbeitsfläche in 4 gleichgroße Teile teilen, zu Bällchen formen ohne die Luft aus dem Teig zu drücken und ruhen lassen.

Den Backofen auf 300°C (mit Pizzastein) vorheizen. Zucchini mit einem Schäler in feine Scheiben schneiden und mit Öl im Ofen grillen. Aus Minze, Olivenöl, Knoblauch und Sonnenblumenkernen ein Pesto verarbeiten.

Bällchen mit Mehl bestäuben und vorsichtig zu einer Pizza ziehen. Dann mit Ricottacreme, Zucchini, feine geschnittenen Salzzitronen, und Mozzarella belegen und für 5 - 12 Minuten (je nach Ofentemperatur) knusprig backen. Mit Minzpesto garnieren.

ZUPER ZUCCHINI TAGLIATELLE

VEGAN | FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

60 g	Mandelblätter
2-3 EL	Olivenöl
500 g	Zucchini
30 g	Basilikum
1-2	Knoblauchzehe
1	Zitrone
2 EL	Kapern
400 g	Tagliatelle
	Hefeflocken

Mandelblätter in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. Zucchini längs mit einem Schäler in feine Scheiben schneiden. Die Zucchini bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren anbraten, bis sie glasig und teilweise karamellisiert sind.

Die Hälfte der Mandeln, die Hälfte der gekochten Zucchini, Olivenöl, 2/3 des Basilikums, Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Kapern, Hefeflocken und eine Prise Pfeffer und Salz in eine Küchenmaschine geben. So lange verarbeiten, bis die Masse glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tagliatelle kochen und kurz vor dem Abgießen 240 ml des Pastawasser aufheben. Geben Sie die Zucchini-sauce und das heiße Nudelkochwasser zu den Tagliatelle und mit den restlichen gebratenen Zucchini vermengen. Mit Mandelblätter, Hefeflocken und Basilikum garnieren.

ZUCCHINIKUCHEN MIT ZUPER KNUSPER

VEGAN | EINE KASTENFORM

ZUTATEN

200 g	Zucker
1 Pkt	Vanillezucker
120 g	Margarine
1 EL	Chiasamen
1 EL	Olivenöl
400 g	Mehl
1 Pkt	Backpulver
400 g	Zucchini
1	Biozitrone
150 g	Puderzucker

Zucchini aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Die Kerne für 15 Minuten lang kochen und später mit dem Kuchen auf ein Backblech für 30-45 Minuten lang im Ofen rösten.

Die Zucchinihälften raspeln, ausdrücken und mit Zucker, Vanillezucker, Margarine, Chiasamen, Olivenöl, Mehl, Backpulver vermengen. Zitronenschale fein in den Teig reiben und in eine Kastenform füllen. Den Kuchen für 60 Minuten backen.

Aus dem Saft der Zitrone, Puderzucker und Wasser einen Zuckerguss machen. Nun die gebackenen Kerne mit 2-3 EL Zucker in einer Pfanne karamellisieren und über den glasierten Kuchen streuen.