



## **Zucchini-Rezepte**

### **Schnelle & einfache Ideen**

## **INHALT**

01. Zucchini-Auflauf mit viel Käse
02. Zucchini-Suppe | Warm oder Kalt
03. Saftiger Zucchini-Kuchen
04. Ratatouille mit Zucchini
05. Low Carb Zucchini-Lasagne
06. Schnelle Zucchini-Pfanne

Ein schnelles Mittagessen oder ein saftiger Kuchen? Unsere schnellen und einfachen Zucchini-Rezepte zeigen dir, wie vielfältig das Sommergemüse - welches von Juni bis Oktober Saison hat - einsetzbar ist. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

**Koch-Mit wünscht guten Appetit!**

# ZUCCHINI-AUFLAUF MIT VIEL KÄSE



## Zutaten

- 1 kg Zucchini
- 6 Eier
- 200 g Hüttenkäse
- 100 ml Milch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 gemischtes Kräuterbund oder  
je 1/3 Bund Schnittlauch, Petersilie  
und Liebstöckel
- 75 g Bergkäse
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

## Zubereitung

### Schritt 1

Zucchini waschen, putzen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Anschließend kannst du den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 °C) vorheizen und eine flache Auflaufform dünn fetten.

### Schritt 2

Die Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Mit einem Quirl verschlagen. Jetzt gibst du den Hüttenkäse und die Milch dazu. Vorsichtig verrühren, bis alles gut vermischt ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Frühlingszwiebeln und Kräuter abspülen, putzen und klein hacken. Beides zur Eiermilch geben und unterrühren.

### Schritt 3

Zucchini-scheiben gleichmäßig in der Auflaufform verteilen und die Eier-Käse-Kräuter-Milch darüber gießen. In der Mitte des Backofens ca. 20 Minuten garen. Dann mit dem geriebenen Bergkäse bestreuen und weitere 5-10 Minuten goldbraun überbacken. Dazu evtl. kurz den Grill deines Backofens zuschalten, damit der Käse zerläuft und eine Kruste bildet.



## Zucchini-Suppe

### Kalt oder warm

#### Zutaten

- 700 g Zucchini
- 150 g Kartoffeln
- 700 ml Gemüsebrühe
- 150 g Frischkäse
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Zucker
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung

##### Schritt 1

Zu Beginn schälst du Kartoffeln, Knoblauch und Zwiebel und schneidest alles in Stücke. In einem Topf erhitzt du das Olivenöl. Als Erstes die Zwiebel- und Knoblauchstücke hinein geben. Beides glasig anschwitzen und dann die Kartoffelstücke hinzugeben. Ebenfalls kurz anbraten, dann mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

##### Schritt 2

Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Dann ebenfalls in den Suppentopf geben und alles bei geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten köcheln lassen.

##### Schritt 3

Jetzt nimmst du die Suppe vom Herd und gibst den Frischkäse hinzu. Dann schnappst du dir einen Stabmixer und pürierst alles möglichst fein. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Suppe auf Schüsseln oder Teller verteilen und nach Belieben garnieren.



## Zucchinikuchen

### Saftig & Schokoladig

#### Zutaten

- 300 g Zucchini
- 200 g Mehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 160 g Zucker
- 120 ml Sonnenblumenöl
- 50 g Backkakao
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 3 TL Backpulver
- 50 g Zartbitterkuvertüre
- 10 g Mandelblättchen

#### Zubereitung

##### Schritt 1

Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einer Reibe fein raspeln. Außerdem den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Backform einfetten.

##### Schritt 2

Eier und Zucker mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Anschließend das Öl unterrühren. In einer separaten Schüssel mischst du Mehl, gemahlene Mandeln, Salz sowie Kakao- und Backpulver. Danach rührst du diesen Mix kurz unter den Teig. Dann die geraspelte Zucchini dazu geben und noch einmal rühren, bis die Zucchini im Teig verschwunden ist.

##### Schritt 3

Nun füllst du den fertigen Teig in die vorbereitete Kastenform. Dann wandert der Zucchinikuchen für 30 bis 40 Minuten in den Backofen. Wenn der Kuchen fertig ist, lasse ihn in der Kastenform abkühlen und stürze ihn erst im Anschluss. Dann schmilzt du die Kuvertüre über einem Wasserbad und verteilst sie in Linien über den Kuchen. Mit Mandelsplittern dekorieren.



## Ratatouille

### Klassisch mit Zucchini

#### Zutaten

- 600 g reife Tomaten
- 1 große Aubergine
- 2 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Oregano
- 3 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter

#### Zubereitung

##### Schritt 1

Zuerst wäschst du das Gemüse. Schneide die Aubergine in Würfel, bestreue sie mit etwas Salz und lasse sie ziehen. Währenddessen schneidest du die Paprika in Würfel. Halbiere die Tomaten, entferne die Kerne und hacke sie grob. Die Zucchini in feine Scheiben schneiden. Schäle Knoblauch und Zwiebeln und hacke sie fein. Nun zupfst du die Kräuter von den Zweigen und hackst sie ebenfalls fein.

##### Schritt 2

Erhitze das Olivenöl in einem Topf. Tupfe die Auberginenwürfel mit einem Küchentuch ab. Ist das Öl warm, dünste zuerst die Zwiebeln an. Werden die Zwiebeln glasig, kannst du die Paprika hinzugeben. Nach 3 bis 5 Minuten dürfen auch Auberginen, Zucchini und Knoblauch in den Topf.

##### Schritt 3

Ist alles angebraten, gibst du die Tomaten hinzu. Rühre die Kräuter ein, würze alles mit Salz und Pfeffer und gib die Lorbeerblätter dazu. Deckel drauf, Hitze runterstellen und etwa 30 Minuten schmoren lassen. Vor dem Servieren noch mal abschmecken und Lorbeerblätter herausnehmen.



## Zucchini-Lasagne

### Low Carb ohne Nudeln

#### Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 400 g passierte Tomaten
- 50 ml (Hafer-)Milch
- 2 mittelgroße Zucchini
- nach Belieben geriebenen Käse
- Etwas Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

##### Schritt 1

Zuerst Zwiebeln in feine Würfel schneiden und Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch zufügen und darin anschwitzen. Nun das Hackfleisch zufügen und kurz anbraten. Jetzt die passierten Tomaten und die Milch in die Pfanne geben und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

##### Schritt 2

Eine große Auflaufform fetten und den Ofen auf Umluft 150°C vorheizen. Die Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Bolognesesoße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

##### Schritt 3

Nun zuerst Zucchinischeiben in die Auflaufform legen, Bolognesesoße darauf verteilen und immer so weiter im Wechsel schichten. Solange bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Wer mag, kann zum Schluss noch etwas geriebenen Käse darüber streuen. Die Zucchini-Lasagne ca. 30 Minuten backen, bis die Zucchini weich ist.

# ZUCCHINI-PFANNE

## SCHNELL UND EINFACH



### Zutaten

- 2 grüne Zucchini
- 2 gelbe Zucchini
- 1 rote Paprika
- 4 Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1/2 Bund Petersilie
- Pfeffer
- Salz

### Zubereitung

#### Schritt 1

Zuerst Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, dann evtl. noch mal halbieren. Paprika und Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

#### Schritt 2

Nun erhitzt du das Olivenöl in einer Pfanne und schwitzt die Zwiebel darin an. Wenn die Zwiebel glasig wird, gibst du Knoblauch, Paprika und Zucchini hinzu und brätst alles 3 bis 4 Minuten. Dann gibst du das Tomatenmark in die Pfanne und löschst mit den Tomaten ab. Lasse das Gemüse einige Minuten köcheln.

#### Schritt 3

Lasse das Gemüse so lange köcheln, dass es zwar gar ist, aber noch Biss hat. In der Zwischenzeit wäschst du die Petersilie und hackst sie fein. Rühre die getrockneten Kräuter in deine Zucchini-Pfanne ein, würze mit Salz und Pfeffer und verteile sie auf vier Teller. Zuletzt gibst du die gehackte Petersilie darüber.



# Impressum

Verantwortlich für das Angebot:  
gemäß § 5 Telemediengesetz  
sowie § 55 Abs. 1 Rundfunkstaatsvertrag:

MMS E-Commerce GmbH  
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt  
Geschäftsführer: Dr. Sascha Mager, Timo Emmert  
Eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichts  
Ingolstadt unter HRB 3479; USt ID: DE233830101

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:

E-Mail: [koch-mit@mediamarkt.de](mailto:koch-mit@mediamarkt.de)  
Fax: +49 (841) 634 - 1179

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag:

Dr. Sascha Mager, Timo Emmert  
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Jugendschutzbeauftragter gemäß § 7 JMStV ist Herr Mircafar Mirzayev.

Für Fragen zum Jugendschutz kontaktieren Sie uns gern per

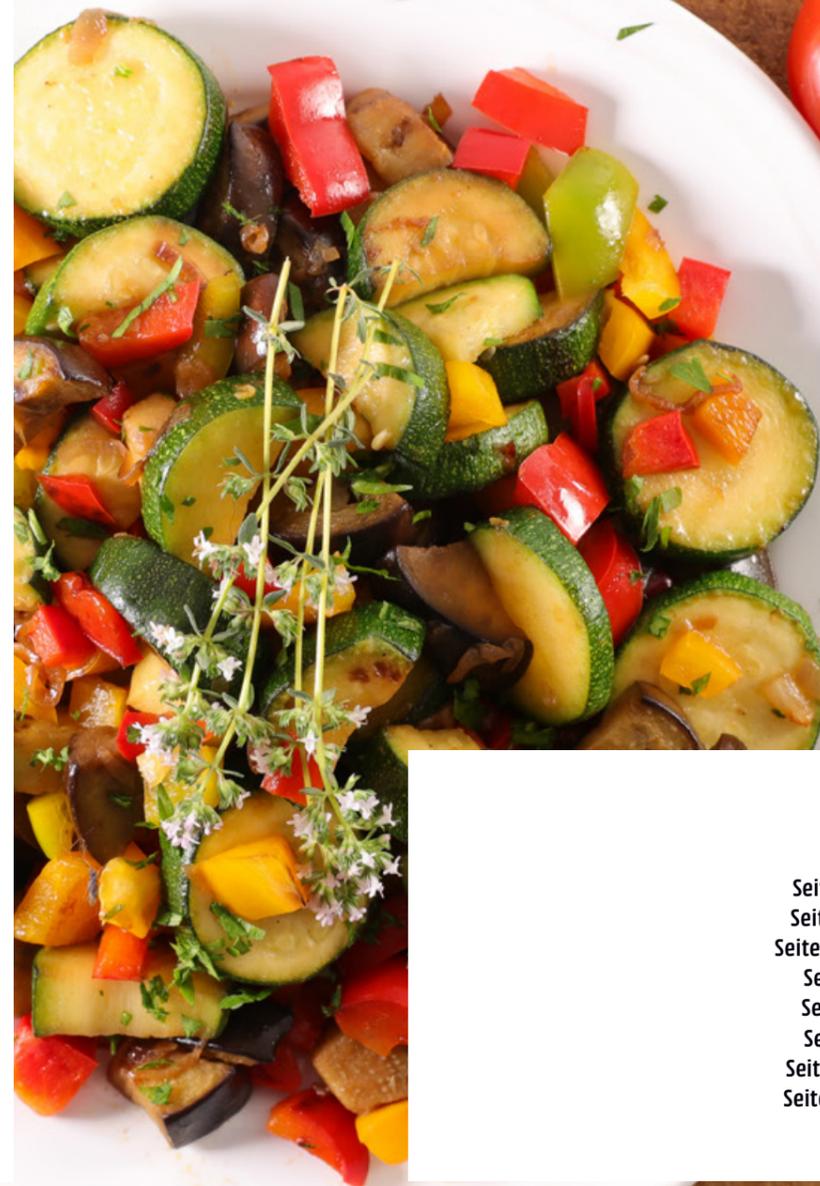
E-Mail an [Jugendschutz@media-saturn.com](mailto:Jugendschutz@media-saturn.com)

Vertrieb und Marketing Koch-Mit.de

Geschäftsführer MMS E-Commerce GmbH

Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Alle Rezepte sind Eigentum von Koch-Mit.de. Dieses Dokument ist nur für  
den privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht vervielfältigt werden.



## Bildquellen:

Seite 1+2: [@stock.adobe.com/timolina](https://stock.adobe.com/timolina)  
Seite 3+4: [@stock.adobe.com/timolina](https://stock.adobe.com/timolina)  
Seite 5: [@stock.adobe.com/chandlervid85](https://stock.adobe.com/chandlervid85)  
Seite 6: [@stock.adobe.com/vm2002](https://stock.adobe.com/vm2002)  
Seite 7: [@stock.adobe.com/M.studio](https://stock.adobe.com/M.studio)  
Seite 8: [@iStock.com/VeselovaElena](https://iStock.com/VeselovaElena)  
Seite 9+10: [@stock.adobe.com/timolina](https://stock.adobe.com/timolina)  
Seite 11+12: [@stock.adobe.com/M.studio](https://stock.adobe.com/M.studio)