

Zucchini-Pancakes



Rezept und Foto von Dagmar Möller/[Töpfele und Deckele](#)

Zutaten:

1 kleines Ei
50 g Ricotta
30 g Dinkelmehl
2 kleine, junge und feste Zucchini
ggf. Blüten
Salz
etwas Parmesan
Olivenöl

Zubereitung:

Zucchini grob raspeln (Multi oder Trommelraffel) und mit einem Tuch trocken tupfen.

Ei, Salz und Ricotta verquirlen. Parmesan reiben und mit dem Mehl unter die Ricotta-Masse mischen (K-Haken)

Geraspelte und getrocknete Zucchini untermischen bis eine homogene Masse entstanden ist.

Nun in der Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken. Dazu mit einem Eßlöffel kleine Häufchen in die Pfanne setzen und etwas flach drücken.

Sie sind fertig wenn sie sich etwas aufgebläht haben.

Pur oder mit einer Limetten-Joghurt-Sauce genießen.

Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch



Foto von Bet Ty

Rezept von Elisabeth Opel, <http://www.elisabeth-opel.de/>

Für 4 Personen

Zutaten:

Linsen Dal:

2 EL Rapsöl

2 Schalotten, geschält und in Würfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

150g rote Linsen

500 ml Geflügelfond

2 Karotten, geschält, in Würfel geschnitten

200 ml Kokosmilch

3 Stangen Frühlingslauch, in Ringe geschnitten

20 g Ingwer

1 Zitrone, Abrieb

1 Pr. Kreuzkümmel

1 Chilischote
Salz
Raz el hanout

Zucchini-Sesam-Crunch:

2 St. Zucchini
4 EL Kichererbsenmehl
4 EL Sesam
200ml Rapsöl zum Ausbacken
Salz

Zubereitung Linsen Dal:

Die Cooking Chef auf 140°C mit dem Koch-Rührelement einstellen. Das Öl hineingeben und die Schalotten und den Knoblauch 5 Minuten anschwitzen. Die Linsen zugeben und mit dem Fond aufgießen. Karotten und Kokosmilch zugeben, auf 100°C zurückschalten und 20 Minuten kochen lassen. Dabei den Spritzschutz verwenden. Die restlichen Zutaten zugeben und abschmecken.

Zubereitung Zucchini-Sesam-Crunch:

Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und dünne Streifen mit Hilfe eines Sparschälers von den Zucchini schälen. Das Kerngehäuse übrig lassen und entfernen. Die „Zucchini-Bandnudeln“ mit 3 Prisen Salz würzen und 5 Min. ziehen lassen, bis die Zucchini weich wird.

Die Streifen sehr gut ausdrücken und das Wasser wegschütten. Die „Bandnudeln“ zuerst mit Sesam, dann mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Das Öl in die Schüssel füllen und auf 140°C erhitzen. Den Knethaken verwenden. Sobald das Öl heiß ist, die Zucchini-Streifen locker in das Öl geben und knusprig hellbraun ausbacken. Auf einem Teller mit Zewa abtropfen lassen.

Gemüsepaella -vegan-



Foto von Gisela Martin

Zutaten (3-4 Personen):

1 EL Öl

200 gr. Reis (möglichst Paellareis, z.B. Bomba)

1 Dose Tomaten mit Stückchen

1 rote Paprika

1 Zucchini

500 ml Wasser

1 Dose Erbsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Zitrone

Paprikapulver

Petersilie frisch (alternativ getrocknet)

Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Paprika/Zucchini/Zwiebel würfeln (Würfelschneider). Knoblauch klein schneiden.

In CC, Kochröhrelement, 140 Grad, Öl erhitzen. Rührintervall 2. Gewürfeltes Gemüse zugeben und andünsten.

Reis/Paprikapulver ebenso zugeben und kurz anschwitzen. Mit Wasser und stückigen Tomaten ablöschen. Ebenso Erbsen zugeben.

Röhrelement entfernen. Temperatur herabsenken auf 100 Grad, Spritzschutz aufstellen, Timer auf 23 Minuten stellen.

Jetzt hat man Zeit sich die kommenden 23 Minuten um die schöneren Dinge des Lebens zu kümmern bzw. den Tisch zu decken und die Küche wieder in Ordnung zu bringen.

Probieren, ob der Reis fertig ist (sonst noch 1 oder 2 Minuten nachsitzen lassen), mit Salz/Pfeffer und Petersilie würzen und kräftig Zitronensaft darüberträufeln.

Guten Appetit!

Ratz-fatz-Gemüse alla Doris



Fotos und Rezept von Doris Ostermann

Zutaten:

Gemüse nach Belieben, siehe Foto
Suppenwürze

Zubereitung:

Tomaten(etwas härtere)-Paprika-Zucchini-Karotten im Würfler würfeln

(Mengen wie und was man selber gerne mag ☺).



Wichtig ist dass man die Karotten zum Schluss würfelt, dadurch ist das Gitter schon vorgereinigt!



Das ganze bei 140 Grad mit Kochröhrelement ca 5min. köcheln lassen.. Suppenwürze dazu geben und dann noch ca 15 min. auf 100 Grad fertiggaren. Flüssigkeit muss keine mehr extra dazugegeben werden!

Guten Appetit ☺

Zucchinipesto



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Cori Strohmi

Z.B. zu Nudeln, oder als Dip z.B. mit Frischkäse und Quark einen Löffel vom Zucchinipesto zugeben.

Zutaten:

Eine Zucchini

Petersilie

Knoblauch

Schnittlauch

ca. 100 gr. Parmesan

etwas Olivenöl

Walnüsse und Pinienkerne

Mengen je nach Belieben, Lust und Laune

Zubereitung:

Alles in den Mixer (oder Multizerkleinerer mit Messer) und fertig ist das Pesto.

Bärlauch-Zucchinipesto



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Cori Strohmi

Zutaten:

50 g Bärlauch

1/2 Zucchini

3 EL Pinienkerne in der Pfanne trocken geröstet

150 ml Olivenöl

50 g Hartkäse, z.B. Parmesan in Stücken

Zubereitung:

Alles in den Mixer (oder Multizerkleinerer mit Messer) und fertig ist das Pesto

Tipp Cori: Die Zucchini schmeckt man nicht raus, bringt der Familie aber Extragemüse ☐



Rote Linsen-Zucchini-Waffeln

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben – Ernährungsberatung](http://sinnreichleben.de))



Zutaten:

200 g rote Linsen

1 Zucchini

1 TL Kardamon

Salz, Pfeffer, Paprika

1/2 Bund Petersilie

Käse z.B. 1/2 Schafskäse oder Reibekäse

50-60 g Bulgur

Zubereitung:

Weiche die Linsen über Nacht in Wasser ein.

Am nächsten Tag schütte das Wasser ab und gebe sie mit ca 150 ml Wasser in den Topf der CC mit dem Kochrührelement.

Wasche die Zucchini und rasple sie mit dem Mulit oder der Raffel. Anschließend gibst du die Zucchini zu den Linsen und koche beides gar. Bei mir hat es ca 20 Minuten gedauert bei Rührintervall 2 ca 100°.

In der Zwischenzeit habe ich die Petersilie gewaschen und kleingeschnitten.

Ist die Linsen-Zucchini-Mischung gar, füge (ausser dem Bulgur) alle weiteren Zutaten hinzu. Verrührt habe ich alles mit dem K-Haken.

Je nachdem wie flüssig deine Masse ist, variiert du mit der Menge des zuzuführenden Bulgurs. Lasse den Bulgur ca 10 Minuten Zeit zum aufquellen. Die Masse sollte jetzt ein fester Brei sein.

Als Nächstes richtest du dir dein Waffeleisen, ölst es ein und lässt es aufheizen. Danach gibst du ca 3 EL Masse in dein Waffeleisen zum Backen. Ich hatte mein Gerät auf Stufe 4 gestellt. Je höher du dein Eisen stellst, desto knuspriger werden deine Rote Linsen-Zucchini-Waffeln.

Dazu passt sehr gut ein Dip, ich hatte Tzatziki dazu.

Rohköstlicher Curry Couscous aus Blumenkohl



Foto und Rezept von Stephan Rathmann Jaehnichen

Zutaten:

- 1 Kopf Blumenkohl
- 2 Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- $\frac{1}{2}$ Chilischote
- 1 kleines Bund Koriander und Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ TL Kumin
- 1 EL Currypulver
- $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
- $\frac{1}{2}$ bis 1 TL Meersalz
- 1-2 Knoblauchzehen gehackt

Zubereitung:

Blumenkohl (roh) im Multi mit dem Messer ganz klein schreddern.

Die Zucchini und Paprika sowie die Tomate würfeln und mit dem Blumenkohl vermischen. Knoblauch gehackt und Gewürze sowie Öl dazu und umrühren.

Durchziehen lassen und geniessen. Geht schnell macht satt und hat fast keine Kohlenhydrate.

Und schmeckt fast garnicht wie Blumenkohl, wenn man es weiss dann ist da ein ganz leichter Anflug aber durch die Gewürze sehr angenehm im Geschmack.

Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

Möhren-Zucchini-Puffer



Rezept und Foto von Evi Börchers

2 Personen

Zutaten:

Öl zum Ausbraten
3 Karotten (ca. 250 gr)
3/4 Zucchini (ca. 180 g)
1/4 Gemüsezwiebel
100 gr. geriebener Käse
1 Ei
2,5 EL 5-Korn-Flocken

1-2 EL Weizenvollkornmehl
1 TL Curry
1-2 TL Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Möhren schälen, Zucchini gewaschen, Zwiebel abgezogen = alles im Multi mit der Scheibe 3 grob raspeln.

Das Gemüse mit dem restlichen Zutaten vermischen. Sollte der Teig sehr feucht sein, noch etwas Mehl zugeben.

Öl (alternativ: Sanella) erhitzen und den Teig portionsweise ausbraten .

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zeit : sehr schnell zubereitet, einfach und lecker.

Konnte gerade noch ein Pfuffer fürs Foto retten. Keine zwei Minuten später war der Teller leer.