

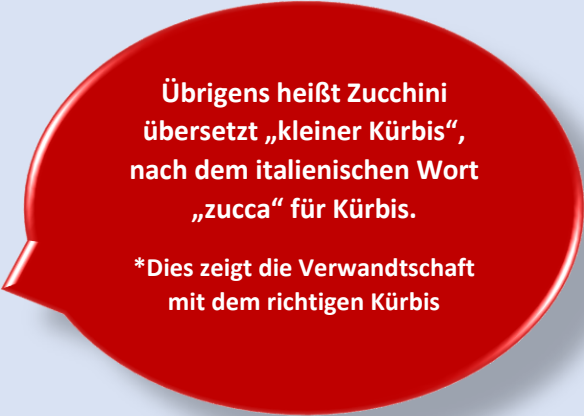


Die Zucchini:

Wissenschaftlicher Name	Cucurbita pepo
Familie	Kürbisgewächse
Sorten	Sortenanzahl unbekannt
Herkunft	In Mittelamerika beheimatet; Kulturpflanze wurde in Europa gezüchtet
Anbau	<p>Bevorzugt warme, windgeschützte und sonnige Standorte, benötigt reichlich Wasser</p> <p>Aussaat: ab Mai Ernte: Ab Juni/Juli – Oktober</p> <p>⇒ Auch im Garten möglich!</p>
Merkmale	<p>Pflanze: einjährige, krautige und buschige Pflanze, bis 60cm groß</p> <p>Frucht: gelb, grün, weiß oder gestreift, behaart, ca. 10-20cm groß, länglich oder rund, 100-300g, zählt zu den Beeren, helles Fruchtfleisch</p> <p>Geschmack: mild, leicht nussig-süßlich</p>
Wissenswertes	<p>Bei bitterem Geschmack Zucchini entsorgen, da sie hohen Gehalt an Cucurbitacin beinhaltet, ein Giftstoff, der bei übermäßigem Verzehr tödlich sein kann.</p> <p>Zucchini werden unreif geerntet, am besten, wenn sie eine Größe von etwa 15cm erreicht haben. In diesem Stadium sind sie besonders zart und aromatisch.</p> <p>Zucchini werden auch in Deutschland angebaut aber der Großteil wird importiert, was den Kauf und Verzehr nicht besonders nachhaltig macht.</p> <p>Zucchini sind bei sieben bis zehn Grad Celsius bis zu einer Woche lang haltbar. Vorsicht: Zucchini reifen schneller durch das Reifegas Ethylen. Nicht zusammen mit Äpfeln, Birnen, Pflaumen oder Tomaten aufheben.</p>
Inhaltsstoffe	<p>Hoher Wassergehalt (>90%)</p> <p><u>Vitamine:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Vitamin A Vitamin C Folsäure

Mineralstoffe:Kalium
Kalzium**Rezeptidee: gelbe Zucchini-Reibekuchen****Für 4 Portionen****Zutaten:**

1 Handvoll Dill
500g gelbe Zucchini
400g festkochende Kartoffeln
1 Ei
2 EL Dinkel-Vollkornmehl
4 EL Rapsöl
250g Magerquark
100g Schmand
1 TL Limettensaft
8 Scheiben Vollkornbrot
Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer aus der Mühle
Muskat

A red, glossy speech bubble with a white drop shadow, containing text about the etymology of 'Zucchini'.

Übrigens heißt Zucchini
übersetzt „kleiner Kürbis“,
nach dem italienischen Wort
„zucca“ für Kürbis.

*Dies zeigt die Verwandtschaft
mit dem richtigen Kürbis

Utensilien: Küchenwaage, Tee- und Esslöffel, Reibe, Sparschäler, Küchentuch, Schüssel, Pfanne, Pfannenwender, Küchenpapier, Schälchen, Schneidebrett

1.Schritt: 1 Handvoll Dill, 500g gelbe Zucchini, 400g Kartoffeln, 1 Ei, 2 EL Dinkel-Vollkornmehl, Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Salzen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend gut ausdrücken. Die Kartoffeln schälen und reiben. In ein feuchtes Küchentuch wickeln und ausdrücken. Den Kartoffelsaft etwas stehen lassen, dass abgießen, sodass die abgesetzte Stärke auf dem Boden der Schüssel zurückbleibt. Die Zucchini und die Kartoffeln mit dem Ei und dem Mehl in die Schüssel mit der Kartoffelstärke geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2.Schritt: 4 EL Rapsöl

Öl in einer Pfanne erhitzen. Häufchen der Masse in das heiße Öl setzen, flach drücken und 2-3 Minuten goldbraun braten. Die Reibekuchen wenden und weitere 2-3 Minuten goldbraun fertig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Rest der Masse genau so verfahren.

3.Schritt: 250g Magerquark, 100g Schmand, 1 TL Limettensaft, 8 Scheiben Vollkornbrot

Für den Dip den Quark und den Schmand glattrühren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In Schälchen füllen und zu den gelben Zucchini-Reibekuchen servieren. Dazu Vollkornbrot reichen.

Nährwerte:

Energie (kcal) – 556/Portion
Kohlenhydrate – 66g/Portion
Eiweiß – 24g/Portion
Fett – 19g/Portion