

Monatsrezept

Zucchini

Die Zucchini ist eine Form des Gartenkürbisses, daher sein Name, was auf Italienisch so viel wie «kleiner Kürbis» heisst. Ihr Fruchtfleisch ist im Geschmack sehr dezent. Sie können allerdings gelegentlich auch bitter schmecken, wenn bei Trockenheit nicht genügend bewässert wurde. Zucchini sollten nicht mit Tomaten oder Obst zusammen gelagert werden, da das von diesen abgesonderte Ethylen sie rasch verderben lässt. Zudem sind sie kälteempfindlich und sollten nicht unter 7°C aufbewahrt werden. Die Zucchini sollte erst nach dem Kochen gesalzen werden, damit sie knackig bleibt. Auch die grosse, gelbe Blüte der Zucchini ist für den Verzehr geeignet und eine ganz spezielle Delikatesse.

Gegrillte Auberginen- und Zucchiniröllchen mit getrockneten Tomaten und Frischkäse (vegetarisch)

Rezept für vier Personen bzw. für zwölf Röllchen



Zubereitungszeit: 30 min

Garzeit ca.: 10 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

2	Auberginen
2	Zucchini
	Salz
4 EL	Pinienkerne
6 EL	Olivenöl
150 g	Ziegenfrischkäse
2 – 3 TL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle
ca. 12	getrocknete Soft-Tomaten
	Basilikum, zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Auberginen und Zucchini waschen, Strunk abschneiden und längs in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Jeweils 12 Gemüsescheiben mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Übrige Gemüsescheiben anderweitig verwenden (z. B. für eine Suppe).

2. Den Grill anheizen. Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, danach herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Die Auberginen- und Zucchinischeiben trocken tupfen, dünn mit Öl bestreichen und auf dem Grill ca. 5 Minuten grillen, bis sich Grillstreifen zeigen. Dann wenden und auf der zweiten Seite grillen. Anschliessend vom Grill nehmen und abkühlen lassen.

4. Den Ziegenfrischkäse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Je eine Auberginenscheibe mit einer Zucchinischeibe belegen. Dünn mit Frischkäse bestreichen, mit Pinienkernen bestreuen und je 1 getrocknete Tomate auflegen. Die Röllchen eng einrollen und mit Basilikum garniert anrichten.