

Zucchini - Infos und Tips

Kategorien: Wissen, Küche, Gemüse

Zutaten für: 1 Rezept

ZUCCHINI

Zuchetti; schweiz
Zucchetti; schweiz
Courgette; franz
Cucurbita pepo L
Gurkenkürbis
Kürbchen
Cocozelle von Tripolis

Anleitung:

Kleine Kürbisfrüchte mit dem Aussehen länglicher Gurken, gelb oder grün, auch grün-weiss gestreift, sogar weiss. Bei uns am weitesten verbreitet ist die dunkelgrüne Sorte.

Die Zucchini gehören neben Chili und Avocado zu den ältesten ursprünglich in Mexiko kultivierten Pflanzen. Sie sollen dort bereits um 6000 v.Chr. angebaut worden sein. Im 15. Jahrhundert haben Seefahrer Samen von Zucchini nach Südeuropa gebracht. Geerntet werden sie - wie alle Sommerkürbisse - in zartem, unreifem Zustand. Kleine, halbreife Zucchini schmecken am zartesten. Sie wiegen dann zwischen 125 und 200 g und sind nicht länger als 15 bis 20 cm.

Für Hobbygärtner: keinesfalls warten, bis die Zucchini ausgewachsen sind, Schwergewichte schmecken zwar intensiver, sind aber meiste auch schwammig. Die weiche Zucchini-Schale sollte unbeschädigt und zart bis kräftig grün oder gelb sein. Ein festes Fruchtfleisch lässt auf Frische schliessen.

Alte Zucchini sind schrumpelig, leicht bitter. Die Zucchini sind äusserst kalorienarm, reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Dank beachtlichem Kaliumanteil eignet sich die Frucht als reizlose, harntreibende Kost bei Herz- und Nierenkrankheiten.

Eine Delikatesse sind Zucchini Blüten: sie sollten taufriisch sein.
Erntezeit: (Juli) August bis Oktober
Aufbewahren: bei 8 bis 12 GradC
10 bis 14 Tage. Sie schmecken allerdings erntefrisch am besten.

Vorbereiten: waschen, Stielansatz wegschneiden. Nur ältere, schon ein wenig hartschalige Zucchini müssen geschält werden. Diese eventuell auch halbieren und Kerne entfernen. Bei den Blüten den Stiel, den haarigen Kelch und die Staubfäden entfernen, die Blüten mit einem feuchten Küchentuch abreiben, keinesfalls ins Wasser legen, dazu sind die Blüten zu zart.

Zubereiten: Roh, Dämpfen, Sieden im Dampf, Braten. Sie entfalten ihr Aroma erst richtig beim Erhitzen.