Zucchini – Vielfalt

Zucchini-Puffer

3 mittelgroße Zucchini
3 mittelgroße Karotten
3 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Eier
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
100 Gramm Dinkelmehl
Frische Kräuter

Zubereitung

Zucchini, Karotten und Zwiebeln grob raspeln und den Knoblauch fein würfeln, dazu die Eier, Salz, Pfeffer, frische Kräuter und Muskatnuss geben alles gut vermischen und zum Andicken Dinkelmehl untermengen.
In Kokosöl oder Ghee zu Puffern ausbacken.

Zucchini-Frikadellen

175 Gramm Sojaflocken
300 ml Gemüsebrühe
1 mittelgroße Zucchini
1 mittelgroße Karotten
1 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Eier
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Mein Kurkumagewürz nach Geschmack
200 Gramm Käse
Vollkornpaniermehl

Frische Kräuter

Zubereitung
Gemüsebrühe erhitzen vom Herd nehmen und die Sojaflocken einrühren und quellen lassen.
Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen und darin die geraspelte Zucchini, Karotten, Zwiebeln und den Knoblauch für ca. 3 Minuten garen lassen. Die Masse aus der Pfanne in die Sojaflockenmasse geben und verrühren. Eier, Salz, Pfeffer, Kurkumagewürz, frische Kräuter dazugeben und ebenfalls verrühren. Den geraspelten Käse zugeben und mit dem Masse vermengen. Zum Schluss mit Paniermehl andicken und Frikadellen aus der Masse formen. Entweder in der Pfanne oder im Backofen ausbacken.

Zucchini-Spaghetti in Tomatensoße
3 mittelgroße Zucchini
1 Päckchen Tomatenpüree
1 Dose zerkleinerte Tomaten
½ Tube Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Chili
1 Stück Ingwerwurzel frisch
1 Stück Kurkumawurzel frisch
2 Knoblauchzehen
Je 2 frische Stiele Basilikum, Oregano, Majoran und Thymian oder
Je 1 Teelöffel Basilikum, Oregano, Majoran und Thymian als getrocknete Variante

Zubereitung
Tomatenpüree, zerkleinerte Tomaten und Tomatenmark Salz und Pfeffer in einem Topf erhitzen. Chili, Ingwer, Kurkuma und Knoblauch zerkleinern und zu der Tomatenmischung geben. Dann noch die getrockneten Kräuter dazugeben. (Solltet Ihr nur

frische Kräuter nehmen, dann kommen diese ganz zum Schluss mit in die Tomaten-Zucchini-Mischung) Alles zusammen bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Zucchini in Spaghetti Form reiben und dann in die köchelnde Tomatenmischung geben. Ganz zum Schluss die frischen Kräuter dazugeben und für 2-3 Minuten mit köcheln lassen.

Zucchini-Pommes

4 Zucchini
Salz
Pfeffer
Chili
Bruschetta Gewürz
Parmesankäse
Olivenöl
Frische Kräuter

Zubereitung

Zucchini halbieren und in ca. 0,5 cm x 0,5 cm Sticks schneiden
Salz, Pfeffer, Chili, Bruschetta Gewürz, frische Kräuter, Parmesankäse und Olivenöl in einer großen Schlüssel zu einer Masse verkneten und die Zucchinispommes darin wälzen. Zucchinipommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und bei 150 Grad ca. 25 Minuten backen.

Diese Pommes könnt Ihr auch mit Karotten, Kohlrabi und Sellerie herstellen.

Zucchini gefüllt

4 mittelgroße Zucchini
250 Gramm Tofu oder 250 Gramm Rindermett
2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen
1 Ei
Salz
Pfeffer
Chili
Frische Kräuter

Zubereitung
Zucchini halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen. Das ausgehöhlte Zucchinifleisch mit
250 Gramm Tofu oder 250 Gramm Rindermett, 2 Zwiebeln (zerkleinert), 2 Knoblauchzehen (zerkleinert), Ei, Salz, Pfeffer, frische Kräuter und Chili vermengen und in die ausgehöhlten Zucchinihälften verteilen.
Zucchinischiffchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und bei 150 Grad ca. 30 Minuten backen.

Zucchini-Auflauf
3 mittelgroße Zucchini
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Becher Schmand
3 Ei
Salz
Pfeffer
Chili
Kurkumapulver
Frische Kräuter

Zubereitung
Zucchini würfeln und in eine gebutterte Auflaufform geben. Aus Zwiebeln (zerkleinert), Knoblauch (zerkleinert), Schmand, Eiern, Salz Pfeffer, frische Kräuter, Chili und Kurkumapulver eine Masse herstellen und über die gewürfelten Zucchini verteilen. Bei 150 Grad im Backofen für ca. 45 Minuten backen.

Zucchini Scheiben gegrillt

3 mittelgroße Zucchini
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Frische Kräuter

Zubereitung

Zucchini in dünne Scheiben schneiden, von beiden Seiten salzen und pfeffern und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Olivenöl und frische Kräuter darüber verteilen und im Backofen bei 150 Grad goldbraun backen.

Zucchini-Möhren-Apfelkuchen

1 mittelgroßen Zucchini
1 mittelgroßen Möhren
1 mittelgroßen Äpfel
100 Gramm Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup
2 Eier
1 Becher Schmand
40 Gramm Ghee oder Kokosöl
1 Prise Zimt
1 Vanilleschote
1 Prise Salz
100 Gramm Dinkelmehl
1 Teelöffel Weinsteinbackpulver

Zubereitung

Zucchini, Möhren und Äpfel ohne zu schälen fein reiben. Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup dazugeben, Eier und den Becher Schmand mit den restlichen Zutaten in die Mischung geben du gut verrühren. Zum Schluss das Dinkelmehl und das Weinsteinbackpulver unterrühren. Backform mit Backfolie auslegen und bei 150 Grad im Backofen für ca. 1

Stunde backen.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs