



---

## Zucchini mit WOW

### Lolas und Jonas' Zoodles (Zucchininudeln)

#### Grundzutaten (4 Personen):

- 6 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer
  
- Spiralschneider oder Schälmesser



#### Zum Verfeinern:

- Kidneybohnen
- Erbsen
- Kichererbsen
- Mais
- Tomaten
- Speck
- Karotten
- Walnüsse
- Brokkoli
- Parmesan
- Gewürze wie Basilikum, Chili, Thymian, usw.

Zucchini mit WOW

### Und so geht's:

Für die Zoodles zuerst die Zucchini waschen und dann entweder mit einem Spiralschneider zu langen „Nudeln“ oder mit einem Schälmesser zu langen Bahnen schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und kurz stehen lassen. Dann den Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Anschließend die Zucchini in die Pfanne geben. Je nach Belieben können die Zoodles jetzt noch mit Gemüse, Nüssen und Gewürzen verfeinert werden. Am Ende etwas Parmesan darüber streuen.

Lolas und Jonas' Tipp: Kichererbsen und Brokkoli dazu geben.

## Sebastians und Pauls Zucchini-Schiffe

### Grundzutaten (4 Personen):

- 4 Zucchini
- 250g Faschiertes
- 100g Thunfisch
- 50 ml Tomatensauce
- 50g geriebenen Käse (z.B. Edamer, Bergkäse, Mozzarella, Parmesan, Gouda)
- 5 mittelgroße Salatblätter (z.B. Eisbergsalat)
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl



### Zum Verfeinern:

- Tomaten
- Paprika
- Oliven
- Kräuter wie Oregano, Basilikum, Majoran
- Feta

### Und so geht's:

Zuerst die Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel auskratzen. Dieses kann zusammen mit dem Faschierten und etwas Öl in der Pfanne angebraten werden. Nun ein Zucchini-Schiff mit Faschiertem, etwas Tomatensauce und Gemüse nach Wahl belegen. Dann mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und am Schluss mit geriebenem Käse bestreuen. Die andere Zucchini-Hälfte kann zum Beispiel mit Thunfisch, Oliven und Mozzarella belegt werden. Die fertig gefüllten Zucchini-Schiffe für etwa 15 Minuten bei 180° Celsius im Backrohr backen.

Sebastians und Pauls Tipp: Für das Schiffsegel ein Salatblatt an einem Spieß aufspießen und nach dem Backen in die Zucchini stecken.

## Ronjas und Glorijas Zucchini-Rosen

### Grundzutaten (6 Portionen):

- 1 Blätterteig
- 1 Zucchini
- 1 Eigelb
- 150g geriebener Käse (wie Gouda, Edamer)
- Salz & Pfeffer
  
- Muffinblech



### Zum Verfeinern:

- Salami
- Schinken
- Tomatenmark
- Kräuter wie Thymian, Basilikum, Salbei

### Und so geht's:

Für die Zucchini-Rosen zuerst die Zucchini in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Anschließend mit etwas Salz bestreuen und kurz stehen lassen. Währenddessen den Blätterteig in sechs Bahnen schneiden und mit dem Eigelb bestreichen. Jetzt die Zucchinischeiben jeweils am oberen Rand auflegen, sodass diese leicht über den Rand hinausschauen. Den geriebenen Käse über alle Bahnen verstreuen. Nun beginnt das Einrollen. Dafür zuerst die untere Teighälfte nach oben klappen und schließlich die Bahn vorsichtig von einer Seite aus einrollen.

Die Zucchini-Rosen in ein Muffinblech stellen und bei 200° Celsius 15-20 Minuten im Backrohr backen.

Ronjas und Glorijas Tipp: Zusätzlich zu den Zucchini eine Schicht Salami in den Blätterteig rollen.

## Alex' Zucchini-Kartoffel-Taler

### Grundzutaten (2 Personen):

- 2 Zucchini
- 4 gekochte Kartoffeln
- Petersilie
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl



### Zum Verfeinern:

- Feta
- Joghurt
- Kräuter wie Schnittlauch, Dill
- Knoblauch

### Und so geht's:

Für die Zucchini-Kartoffel-Taler zuerst die Zucchini fein reiben und in ein sauberes Geschirrtuch legen. Das Tuch sollte über einem Sieb hängen, damit das Wasser abtropfen kann. Dafür nun die geriebenen Zucchini einsalzen. Ein bisschen stehen lassen. Währenddessen die gekochten Kartoffeln klein reiben. Nun das Tuch mit den Zucchini wringen, um die Flüssigkeit aus dem Gemüse heraus zu pressen. Zucchini und Kartoffeln zusammen mit Pfeffer und Petersilie vermischen und zu kleinen, flachen Talern formen. Die Taler mit einem Schuss Öl in einer Pfanne anbraten. Die Zucchini-Kartoffel-Talern mit Fetakäse garnieren und mit einem Kräuter-Joghurt-Dip servieren.