

Genuss aus der Bäuerinnenschule

Wer eine oder mehrere Zucchettipflanzen im Garten hat, kann in den Sommermonaten täglich frisches Gemüse ernten. Denn je fleissiger wir ernten, desto mehr Früchte wachsen nach. Man schneidet die Früchte mit einem Stück des Stielansatzes vorsichtig mit dem Messer ab. Durch knicken oder drehen werden die Früchte und Pflanzen verletzt. Am besten werden Zucchini bei 10-20cm Länge geerntet, dann sind sie noch zart im Geschmack und enthalten fast keine Kerne. Marinierte Zucchini sind ein ideales Gericht für heisse Sommertage, wenn man am liebsten kalte Küche genießt.



Marinierte Zucchini

<p>3-4 Zucchini</p>	<p>schräg anschneiden und in 4mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln</p>
<p>Raps- oder Olivenöl</p> 	<p>in Bratpfanne erhitzen und die Zucchini-scheiben portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Minuten braten und auf flacher Platte schuppenartig anrichten</p>
<p><i>Marinade:</i> 2 EL aceto balsamico bianco 3 EL Raps- oder Olivenöl 1 Knoblauchzehe gepresst frische Kräuter fein gehackt (Basilikum, Majoran, Rosmarin)</p>	<p>alles gut verrühren, über die Zucchini giessen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren</p>
<p>1 Tomate</p>	<p>in ganz kleine Würfel geschnitten darüber streuen</p>
<p>Salz, Pfeffer</p>	<p>würzen</p>