

# 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

$\frac{1}{2}$  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 Schüssel zu einer Masse verkneten und die Zucchini-Pommes darin wälzen. Zucchini-Pommes 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 Apfel

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](mailto: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