Zucchini - Erfrischend delikates Sommergemüse

Woher kommen Zucchini?

Die Zucchini sind eine Unterart des Gartenkürbisses' und stammen ursprünglich aus Europa. Noch heute zählt Europa neben den USA zu den Hauptanbaugebieten der Gemüsepflanze. Europäische Zucchini kommen hauptsächlich aus Italien, der Türkei, dem Balkan und Spanien. Sowohl die Zucchini selbst, als auch ihre Blüten sind essbar. Zucchini-Saison in Deutschland ist von Anfang Juli bis Ende September.

Aroma und Inhaltsstoffe der Zucchini

Das Gemüse enthält Wasser, Eiweiß, Carotinoide (gelbe, pflanzliche Farbstoffe), Kohlenhydrate, Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen, sowie die Vitamine A, B1, B2, C, E und Niacin. Zucchini haben einen relativ neutralen Eigengeschmack, weshalb sie gut zu unterschiedlichsten anderen Speisen passen.

Verwendung der Zucchini

In der Küche:
In der Küche werden die jungen Früchte, Samen, Blüten und Blätter der Kürbis-Variante verwendet. Roh, gedünstet, gekocht, angebraten, püriert oder überbacken – die leicht verdaulichen Zucchini lassen sich sehr abwechslungsreich zubereiten und passen ausgezeichnet in die leichte, mediterrane Küche. Ihr frischer Geschmack ist eine Bereicherung in vielfältigen Gemüse- und traditionellen Sommergerichten. Besonders delikat sind auf dem Grill geröstete Zucchinischeiben oder Gemüse-Couscous mit Zucchini, Auberginen und Paprika. Knackige Salatvariationen, gesundes, kalorienarmes Beilagengemüse zu Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichten, köstliche Ofengerichte oder zu Pasta – Zucchini verleihen sämtlichen Gerichten eine herrlich gemüsefrische Geschmacksnote.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: