

# Zucchini, unscheinbar grossartig

Zucchini sind den meisten Menschen einfach egal. Keine Liebe, keine Abneigung. Ach, die armen Dinger werden erbarmungslos unterschätzt.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP



**Z**ucchini oder Zucchini? Beides. Zucchini ist vor allem in der Deutschschweiz gebräuchlich, sonst redet man meistens von Zucchini. Das ist die Verkleinerungsform von Zucca, des italienischen Wortes für Kürbis, und wie die Kürbisse stammen auch die Zucchini aus Zentralamerika. Sie sind eine Unterart des Gartenkürbisses und gehören zur Pflanzenfamilie der Kürbisgewächse. Und sind botanisch gesehen – Beeren!

Von Zentralamerika kamen sie zunächst in den Mittelmeerraum, und mittlerweile sind sie, wie fast alles, auf der ganzen Welt verbreitet. Sie schmecken in der Regel nach so wenig, dass es kaum Menschen gibt, die sie völlig ablehnen. Klar, bei Koriander oder Sardellen, Krustentieren oder Kutteln sind die Meinungen gemacht. Aber diese etwas harmlosen Kürbisfrüchte? Nein, sie po-

larisieren nicht, sie wecken keine Aversionen, aber genauso wenig Leidenschaften. Kennen Sie jemanden, der auf Zucchini allergisch reagiert? Böse, verfressene Zungen behaupten gar, das Beste an den Zucchini sei ihre Blüte.

Wer einen Garten hat, kann natürlich seine eigenen, tollen Sorten anbauen: Es gibt prächtige gelbe Schönheiten, etwa die «Yellow Summer Crookneck» oder die türkischen Sorten, die meistens sehr dünnchalig sind und leicht nussig schmecken. Ideal zum Rohessen, beispielsweise als Gemüsecarpaccio. Schälen sollte man übrigens Zucchini ohnehin nie. Sonst geht ihr Aroma verloren, und das zarte Fruchtfleisch würde beim Garen noch mehr zerfallen, als es ohnehin schon zerfällt.

Wobei genau dieses Zerfallen etwas vom Besten ist, was den Zucchini passieren kann. Eine der weltbesten Saucen zu Pasta kommt aus der römischen

Küche: Zucchini (ungeschält und in Scheiben geschnitten) mit Knoblauch in Olivenöl kurz anbraten, salzen und dann auf kleiner Flamme zugedeckt langsam garen, bis sie zerfallen sind. Mit einer Gabel zu einem Püree vermantchen, mit etwas heissem Teigwarenkochwasser und eventuell noch etwas Olivenöl zu einer cremigen Konsistenz verarbeiten. Mit frischem, geriebenem Parmesan oder Pecorino würzen, pfeffern und mit der Pasta, am besten Rigatoni, vermischen.

Lässt man Zucchini vollständig auswachsen, werden sie zu wahren Kürbissen, einen halben Meter lang, mehrere Kilos schwer und hartschalig. Es macht sie nicht besser. Kaufen Sie möglichst kleine Exemplare mit zarter Schale. Sie halten sich gut zehn Tage im Kühlschrank. Zucchini reagieren empfindlich auf Ethylen und sollten deshalb nicht mit Ethylen ausscheidendem Obst

und Gemüse, beispielsweise Äpfeln und Tomaten, gelagert werden.

Der hohe Wassergehalt macht aus dieser Kürbisfrucht zwar keine Aromabombe, dafür enthält sie kaum Fett und gerade zwanzig Kilokalorien pro hundert Gramm. Dafür ist sie reich an Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Vitamin A und C und wirkt gegen hohen Blutdruck.

Der Zucchetto ist übrigens ein sogenanntes Scheitelkappchen, auch Pileolus geheissen. Der Papst trägt einen weissen, die Kardinäle einen roten und die Bischöfe einen violetten auf dem Hinterkopf. So bunt treiben es unsere Zucchini nicht. \*

#### ● «Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter [migusto.ch](http://migusto.ch); das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.- bezogen werden.

**Migusto**

## Rezept

### Zucchini-Pasta (Zoodles)

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

600 g kleine Zucchini  
4 Knoblauchzehen  
½ Bund gemischte Kräuter, z. B. glattblättrige Petersilie und Basilikum  
4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
½ Zitrone  
50 g geriebener Parmesan

Zucchini durch den Spiralschneider\* drehen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Kräuter grob hacken. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Zucchini und Kräuter dazugeben und 2-3 Minuten knapp weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zoodles anrichten. Zitrone darüber auspressen. Mit Parmesan bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Nährwerte pro Portion ca. 12g Fett, 8g Eiweiss, 5g Kohlenhydrate, 170 kcal, 700 kJ

\* Tipp: Für weichere, längliche Gemüse wie Gurke, Zucchini und Rettich eignen sich verschiedene Spiralschneider, z. B. der WMF-Spiralschneider.

© Migusto/Daniel Aeschlimann

