

INHALT

Wissenswertes.....	1
Zucchini anbauen und verarbeiten	3
<i>Zucchini anbauen.....</i>	<i>3</i>
<i>Zucchini trocknen.....</i>	<i>4</i>
<i>Zucchini haltbar machen.....</i>	<i>5</i>
Frühstück	7
<i>Zucchini-Omelett.....</i>	<i>8</i>
<i>Zucchini-Oatmeal</i>	<i>9</i>
<i>Vollkornbrot mit Zucchini-Kräuter-Quark.....</i>	<i>10</i>
<i>Zucchini-Apfel-Marmelade.....</i>	<i>11</i>
<i>Zucchini-Eiernerster mit Avocado</i>	<i>12</i>
<i>Zucchini-Beeren-Frühstückskekse.....</i>	<i>13</i>
Salate	14
<i>Zucchini-Dattel-Salat mit Feta.....</i>	<i>15</i>
<i>Zucchini-Pilzsalat mit Kräuter-Dressing.....</i>	<i>16</i>
<i>Zucchini-Salat mit Bratgarnelen und Baguette.....</i>	<i>17</i>
<i>Warmer Linsen-Zucchini-Salat.....</i>	<i>18</i>
<i>Steak-Salat mit Bratzucchini</i>	<i>19</i>
<i>Zucchini-Kichererbsen-Salat mit Parmesan.....</i>	<i>20</i>
Suppen.....	21
<i>Klassische Zucchini-suppe</i>	<i>22</i>
<i>Zucchini-Lachs-Suppe</i>	<i>23</i>
<i>Zucchini-Gemüse-Suppe mit Frischkäse</i>	<i>24</i>
<i>Hähnchen-Suppe mit Reis und Zucchini.....</i>	<i>25</i>
<i>Zucchini-Spargelsuppe</i>	<i>26</i>
<i>Fisch-Gemüse-Suppe.....</i>	<i>27</i>

Brote	28
<i>Zucchini-Thymian-Scones</i>	29
<i>Zucchini-Kräuter-Brötchen</i>	30
<i>Zucchini-Dinkelbrot mit Mandeln</i>	31
<i>Möhren-Zucchiniibrot</i>	32
<i>Zucchini-Brot mit Tomaten und Käse</i>	33
<i>Süßes Zucchiniibrot mit Apfelmus</i>	34
Hauptspeisen mit Fleisch	35
<i>Gefüllte Zucchini mit Hack</i>	36
<i>Schweinefilet mit Zucchini in Gorgonzola-Soße</i>	37
<i>Huhn auf geschmortem Gemüse</i>	38
<i>Zucchini-Lamm-Gericht</i>	39
<i>Gemüse-Fleisch-Ragout</i>	40
<i>Gemüsenukeln mit Hähnchen und Ziegenkäsesoße</i>	41
<i>Zucchinistrudel</i>	42
<i>Wildschweinbraten mit Gemüsegratin</i>	43
Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten	44
<i>Kabeljau in pikant-süßer Soße</i>	45
<i>Zucchini-Fisch-Pfanne</i>	46
<i>Gefüllte Tintenfische</i>	47
<i>Gefüllte Zucchinirollen mit Scholle</i>	48
<i>Garnelen-Reispfanne</i>	49
<i>Zucchini-Lachs-Pizza</i>	50
<i>Zucchini-Meeresfrüchte-Spaghetti</i>	51
Vegetarische Hauptspeisen	52
<i>Buchweizen-Bowl mit Halloumi-Käse</i>	53
<i>Zucchiniigulasch</i>	54
<i>Erdnuss-Gemüse-Nudel-Bowl</i>	55

<i>Spaghetti-Gemüse-Pfanne mit Basilikum</i>	56
<i>Zucchini-Frischkäse-Röllchen mit Tomatensoße</i>	57
<i>Zucchiniquiche</i>	58
<i>Spätzle-Gemüse-Pfanne</i>	59

Vegane Hauptspeisen60

<i>Ratatouille-Ofengemüse</i>	61
<i>Pasta mit Röstzucchini</i>	62
<i>Gefüllte Zucchiniröllchen in Tomatensoße</i>	63
<i>Gefüllte Zucchini mit Kräuter-Couscous</i>	64
<i>Zucchini-Hack-Pfanne</i>	65
<i>Zucchinipuffer mit Kräuterquark</i>	66
<i>Zucchini-Spaghetti in cremiger Pesto-Soße</i>	67

Fingerfood / Snacks68

<i>Zucchini-Röllchen mit Melone und Schafskäse</i>	69
<i>Zucchini-Pommes mit Kräuter-Dip</i>	70
<i>Umwickelte Datteln</i>	71
<i>Gemüsesnack</i>	72
<i>Zucchini-Crème-brûlée</i>	73
<i>Zucchini-Parmesan-Happen</i>	74
<i>Knusprige Zucchini-Chips</i>	75

Desserts76

<i>Zucchinikuchen mit Schokoguss</i>	77
<i>Zucchini-Haselnuss-Nachtsch</i>	78
<i>Zucchini-Kokos-Muffins</i>	79
<i>Zucchini-Zitronen-Mousse</i>	80
<i>Butterkuchen mit Zucchini und Datteln</i>	81
<i>Zucchini-Schoko-Cookies</i>	82
<i>Saftige Zucchini-Brownies</i>	83
<i>Zucchini-Honigkuchen</i>	84

Aufstriche, Dips & Soßen85

<i>Süßkartoffel-Zucchini-Aufstrich</i>	86
<i>Zucchini-Schafskäse-Creme</i>	87
<i>Zucchini-Hummus</i>	88
<i>Zucchini-Basilikum-Brotaufstrich</i>	89
<i>Zucchini-Knoblauch-Dip</i>	90
<i>Cremige Zucchini-Soße</i>	91
<i>Zucchini-Aufstrich mit Cashewkernen und Kräutern</i>	92

Smoothies, Shakes & Getränke93

<i>Apfel-Zucchini-Milchgetränk</i>	94
<i>Zucchini-Joghurt-Smoothie mit Feta</i>	95
<i>Kokos-Schoko-Zucchini-Smoothie</i>	96
<i>Zucchini-Gurken-Drink</i>	97
<i>Zucchini-Melonen-Saft</i>	98
<i>Gemüse-Frucht-Smoothie</i>	99

Bonus: Fitness-Low-Carb 100

<i>Protein-Schoko-Früchte-Bowl</i>	101
<i>Zucchini-Pancakes (Low Carb)</i>	102
<i>Low-Carb Pizza Sticks</i>	103
<i>Zucchini-Low-Carb-Pizzen</i>	104
<i>Low-Carb-Zucchini-Spaghetti mit Frischkäse-Soße mit Ajvar und Tomaten</i>	105
<i>Fitness-Hähnchen mit Pilzen und Sesam</i>	106
<i>Gemüse-Lasagne</i>	107
<i>Leichter Zucchini-Ananaskuchen</i>	108
<i>Zucchini-Bananen-Shake</i>	109