



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Zucchini-Aufstrich & Zaziki mit Gurke

Zucchini mal anders? Hier kommt ein Rezept für einen köstlich pikanten Zucchini-Aufstrich.

Zutaten:

1 kg Zucchini, 2 EL Salz, 350g Zwiebeln, 350 ml Essig, 30 g Zucker, 1 EL Senf, 1 EL Paprikapulver, 1 EL Curry, 100 g Tomatenmark, Pfeffer und Chilliflocken nach Belieben

Zubereitung:

Zucchini fein raspeln mit dem Salz vermengen und in einem Küchentuch sehr kräftig auswringen (Alternativ in einem Sieb über Nacht stehen lassen). Zwiebeln fein schneiden und mit dem Essig aufkochen. Zucker, Senf und die ausgepressten Zucchini raspeln dazugeben. Das Ganze ca. 30 Minuten unter Rühren leicht köcheln. Mit Paprika, Curry, Pfeffer, Chiliflocken und Tomatenmark würzen und nochmals durchkochen. Heiß in Schraubgläser abfüllen und gut verschließen.



Zaziki mit Gurke

Wer widersteht und die köstlichen Gurken nicht direkt aufsnackt, kann einfach ein Zaziki daraus zaubern.

Zutaten: 1 Gurke, 400 g Joghurt mit hoher Fettstufe oder veganer Skyr (ohne Zuckerzusatz!), 2-3 Knoblauchzehen, ½ Zitrone ausgepresst, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Gurke fein raspeln und in einem Küchentuch auswringen (das Gurken-Wasser auffangen, schmeckt erfrischend lecker!).

Ausgepresste Gurkenraspeln mit Yoghurt vermengen.

Knoblauchzehen pressen mit Olivenöl vermengen, salzen und unter die Yoghurt-Gurkenmischung geben. Zitronensaft hinzugeben, alles gut verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

