

ZUCCHINI

DIE BESTEN REZEPTE

Jan Thorbecke Verlag

INHALT

SUPPEN

- Zucchini-Basilikum-Suppe mit Knoblauchcroûtons 5
Tom-Kha-Suppe mit Zucchini und Pilzen 6
Schnelle Zucchini-Suppe mit Sauerrahm und Parmesan-
chips 9
-

SNACKS

- Knusprig frittierte Zucchini-Sticks mit Aioli 10
Gebackene Zucchini Blüten mit Tomatenpolenta gefüllt 13
Gefüllte Zucchini mit Orzo-Nudeln und Mais 14
Zucchinirollchen à la Lasagne 17
-

PUFFER & FRITTERS

- Zucchini-Fritters mit Ziegenkäse und Salat 18
Zucchini-Mais-Halloumi-Puffer mit Dip 21
-

CARPACCIO & SALATE

- Zucchini-Carpaccio mit Büffelmozzarella und
Paprikasalsa 22
Gegrillter Zucchini Salat mit gerösteten Kichererbsen und
Kürbiskerndressing 25
Rohkost-Zucchini Salat mit Feta und Pistazien 26
-

PIZZA & FLAMMKUCHEN

- Pizza mit gelber Zucchini, Tomaten und Ricotta 29
Zucchini-Flammkuchen mit Kartoffeln und Taleggio 30
-

ZOODLES (ZUCCHININUDELN)

- Zoodles mit rotem Chicorée und veganer Cashewsauce 33
Zucchininudeln mit Lachs 34
-

HAUPTGERICHTE

- Thai-Curry mit Zucchini, Kokosmilch und Garnelen 37
Zucchini-Shakshuka mit pochierten Eiern 38
Grüne Lasagne mit Brie, Zucchini und Pinienkernen 41
Speckknödel mit geschmortem Zucchini Gemüse 42
-

QUICHE, TARTE & CO.

- Quiche mit Zucchini, Spinat und Butternut-Kürbis 45
Herzhafte Tarte mit Zucchinirollchen 46
Zucchini-Erbsen-Tartelettes 49
Brisée mit Schinken, Zucchini, Mandeln und Majoran 50
-

HERZHAFTES & SÜßES GEBÄCK

- Mit Schinken, Käse & Zucchini gefüllte Brotrolle 54
Lachs-Zucchini-Kuchen vom Blech 58
Zucchini-Nusskuchen mit Zitronencreme 61
-



ZUCCHINIRÖLLCHEN

À LA LASAGNE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Zucchini • 4 Stängel Thymian • 4 Stängel Oregano • Salz •
1 EL Butter • 1 EL Mehl • 200 ml Milch • Muskat • 1 Knoblauchzehe •
400 g gemischtes Hackfleisch • 1 Ei • 2 EL Semmelbrösel •
schwarzer Pfeffer aus der Mühle • 400 g stückige Tomaten •
60 g Parmesan

1. Die Zucchini und die Kräuter abbrausen. Die Zucchini putzen und längs in dünne Scheiben hobeln. Salzen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Kräuterblätter abzupfen und hacken.
 2. Für die Sauce die Butter und das Mehl hell anschwitzen. Mit der Milch einige Minuten sämig kochen. Mit Salz und Muskat abschmecken.
 3. Den Knoblauch abziehen und hacken. In einer Schüssel mit der Hälfte der Kräuter, dem Hackfleisch, dem Ei, den Semmelbröseln sowie Salz und Pfeffer verkneten. Die Zucchini trockentupfen und jeweils im unteren Drittel mit Hackfleisch belegen. Aufrollen und in eine Backform stellen. Die Sauce darübergeben.
 4. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
 5. Die restlichen Kräuter unter die Tomaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Um die Röllchen herum verteilen und den Parmesan darüberhobeln. Etwa 30 Minuten goldbraun backen.
-



ZUCCHINI-NUSSKUCHEN

MIT ZITRONENCREME



ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM MIT CA. 26 CM Ø

Teig • 4 Eier • 200 g Zucker • 120 ml Pflanzenöl • 700 g Zucchini • 4 EL Zitronensaft • 2 EL Bio-Limettenabrieb • 200 g gemahlene Haselnuskerne • 250 g Mehl • 1 Pck. Backpulver • 1 Prise Salz • Creme • 1 Blatt Gelatine • 600 g Sahne • 200 g weiße Schokolade • 2 EL Bio-Limettenabrieb • 2 EL Zitronensaft • ½ TL Vanilleextrakt • 1 Prise Salz • Außerdem • 1 EL Bio-Limettenabrieb

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (ca. 26 cm Ø) mit Backpapier auslegen.
2. Für den Teig die Eier, den Zucker und das Öl ca. 10 Minuten schaumig schlagen. Die Zucchini waschen, putzen und mit der Schale fein raspeln. Unter die Eimasse heben, den Zitronensaft und den Limettenabrieb einrühren. Die Haselnüsse, das Mehl, das Backpulver und das Salz mischen und unterheben.
3. Den Teig in die Form füllen und im Ofen 30–40 Minuten goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen, dann den Rand der Form lösen und den Boden erkalten lassen.

→

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

© 2025 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG,
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
[kundenservice@
verlagsgruppe-patmos.de](mailto:kundenservice@verlagsgruppe-patmos.de)
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller,
Stuttgart
Umschlagabbildung:
Rezepte: Stockfood Rezepte Service
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-7995-2020-1



vegan



vegetarisch

Bildnachweis:

Shutterstock/KanphotoSS: Vor- und
Nachsatzpapier; © StockFood/
Profimedia: Seite 4, 8, 16, 19, 43;
© StockFood/Osmykolorteczy:
Seite 7; © StockFood/News Life
Media: Seite 11, 20, 24; © StockFood/
Schall, Ewgenija: Seite 12, 15, 35;
© StockFood/Stile Italia Edizioni:
Seite 23, 40, 51; © StockFood/
Addictive Stock: Seite 27;
© StockFood/Stile Italia Edizioni/
Giorgi, Stefania: Seite 28;
© StockFood/StockFood Studios/
Neubauer, Mathias: Seite 31;
© StockFood/Brooks-Dammann,
Susan: Seite 32; © StockFood/Rösch,
Sandra: Seite 36; © StockFood/für
ZS Verlag/Fuchs, Ben: Seite 39;
© StockFood/PhotoCuisine: Seite
44; © StockFood / PhotoCuisine /
Kerouédan: Seite 47; © StockFood/
Afanasyeva, Oxana: Seite 48;
Shutterstock/Smit: Seite 52, 63;
© StockFood/Gräfe & Unzer Verlag
GmbH/Jörn Rynio: Seite 55;
Shutterstock/laksena: Seite 56;
© StockFood/The Food Union: Seite
59; © StockFood / Gräfe & Unzer
Verlag / Neubauer, Mathias: Seite 60;
Anna Jakutajc/unsplash.com:
Seite 65.

