

So bereitest du Zucchini zu - kleiner Kürbis, ganz groß



Lecker kochen mit Zucchini? Eigentlich kein Problem – habe ich gedacht. Doch letztens beim gemeinsamen Kochabend mit Freunden reagierte mein Kumpel geschockt: ‚Lisa was machst du denn da – seit wann brät man Gurken denn in der Pfanne?!‘ Alle brachen in großes Gelächter aus und ich versuchte ihn aufzuklären: ‚Mensch, Basti – seit Gurken eigentlich Zucchini sind und die gebraten einfach super schmecken. Vertrau mir.‘

Nachdem ich dem guten Basti in Sachen Zucchiniwissen mal etwas auf die Sprünge geholfen hatte, war er von dem Kochergebnis hinterher vollends begeistert. Nun habe ich zwar leichte Sorge, dass er ab heute immer seine Salatgurken zum Braten in die Pfanne schmeißt, aber immerhin konnte ich ihn etwas fürs Kochen mit dem genialen Gemüse erwärmen.

Damit das mit den Gurken nicht passiert, dachte ich, ich starte mal eine kleine Recherche rundum die Zucchini und schreibe Basti einen kleinen Artikel zur Herkunft und Zubereitung dieser vielseitigen, wandelbaren Gemüsesorte.

Woher kommen Zucchini?

In den deutschen Küchen fühlen sich die beliebten Zucchini mittlerweile sehr heimisch und werden gern in verschiedenen Gerichten verarbeitet. Doch woher stammen sie eigentlich ursprünglich?

Die **Zucchini**, die optisch schnell an eine Salatgurke

erinnert, zählt botanisch zur **Pflanzenfamilie der Kürbisgewächse** und wurde als **spezielle, kleine Zuchtform** kultiviert. Die ersten Zucchini wuchsen in **Mittelamerika** heran.

Im 17. Jahrhundert wurden aber auch die Europäer auf die kleinen, farbenfrohen Kürbisse aufmerksam und begannen selbst, sie anzubauen. Vorreiter waren hier die Italiener, die als Erste begannen, ihre eigenen Zucchini zu züchten – und das mit Erfolg. Bis heute zelebriert man in Italien am 7. Mai den ‚Giorno del Zucchetto‘ – den ‚Zucchinitag‘ – um das beliebte Gemüse gebührend zu feiern. Mittlerweile werden Zucchini **rund um das Mittelmeer** angebaut. Auch die Deutschen züchten sie seit den 70er-Jahren.

Und schon gewusst? Neben ihrer Verbreitung im europäischen Raum verdankt die Zucchini auch ihren Namen den Italienern: ‚Zucchini‘ ist sprachlich gesehen eigentlich die Pluralform des italienischen Wortes ‚Zucchini‘, einer Verniedlichungsform von ‚zuccho‘ dem ‚Kürbis‘. Korrekt müsste der ‚**kleine Kürbis**‘ also wie auch im Italienischen ‚Zucchini‘ heißen. Laut Duden hat sich aber im Deutschen der eigentliche Plural ‚Zucchini‘ auch in der Einzahl durchgesetzt. Hierzulande kennt man das milde Gemüse als ‚die Zucchini‘.

Bunte Zucchini-Vielfalt: Über Sorten und Saison

Die Verwandtschaft der Zucchini zum großen Bruder Kürbis kann man auch an der Pflanze selbst erkennen. Die beiden sehen sich sehr ähnlich – einziger Unterschied: die Blätter der Zucchini sind etwas kleiner und wachsen weniger rankend als die der Kürbispflanze.

Die durchschnittliche Zucchini wird mit **ca. 10-20 cm** Größe geerntet und bringt **ca. 100-300 g** auf die Waage. In dieser Form besitzt sie eine **zarte Schale** und ein **eher mildes Fruchtfleisch**. Allerdings macht sich die Verwandtschaft zu Kollege Kürbis auch in Sachen Wachstumspotenzial bemerkbar: Von wegen ‚klein‘ – lässt man sie ungestört wachsen, können Zucchini mit **bis zu 5 Kilogramm** Gewicht nämlich echte Kürbisdimensionen annehmen. Allerdings macht sich das auch geschmacklich deutlich bemerkbar. Das Fruchtfleisch wird bei diesen

So bereitest du Zucchini zu - kleiner Kürbis, ganz groß

Ausmaßen eher schwammig und die Schale wie beim Kürbis deutlich härter. Für optimalen Zucchini-Genuss kommt es also auf die Größe an. Im Falle Zucchini gilt: **je kleiner, desto aromatischer und zarter**.

Auch in Sachen Farbe und Form ist bei der Zucchini so einiges los: Die Früchte der Zucchini-Pflanze kommen in verschiedenen Varianten vor. Bei uns werden meist die **länglichen hell- bis dunkelgrünen** Zucchini verarbeitet. Immer häufiger sind mittlerweile aber auch **gelbe Sorten** auf den deutschen Märkten zu ergattern. Den **grün-gestreiften** oder auch **runden Exemplaren – Rondini** genannt – die sich aufgrund ihrer Form besonders gut zum Füllen eignen, begegnet man allerdings seltener.

Geschmacklich machen Form und Farbe allerdings keinen Unterschied. Wer Wert auf besonders feine Zucchini legt, sollte auf die kleinen **Baby-Zucchini** zurückgreifen. Die gelten als extra aromatisch und super zart.



Zuchinisorten in verschiedenen Farben und Formen.

Die **Zucchini-Saison ist ganzjährig**. Wer allerdings lieber **heimisches Gemüse** verarbeiten möchte, kommt **zwischen Juni und Oktober** auf seine Kosten. In den Sommermonaten werden die Früchte aus deutschem Freilandanbau geerntet, die meist an ihrer **weiß-gesprenkelten Schale** zu erkennen sind. In deutschen Wintern fühlen sich Zucchini allerdings nicht sehr wohl. Sind die kleinen Kürbisse sonst auch sehr genügsam und anspruchslos – Kälte mögen sie nicht. In den Wintermonaten sind Zucchini zwar auch erhältlich, dann allerdings aus Spanien, Italien, Frankreich oder den Niederlanden.

Die perfekte Zucchini – so findest du sie

Bei der Wahl der perfekten Zucchini kannst du nicht allzu viel verkehrt machen. Wichtig ist, dass ihre **Schale glänzt** und möglichst **glatt**, also **frei von Rissen und Unebenheiten**, ist. Auf sanften Fingerdruck sollte die Frucht möglichst wenig nachgeben. **Prall und fest** – so soll frische, knackige Zucchini sein. Ob sie später bei der Zubereitung eventuell bitter wird, kannst du beim Kauf leider nicht feststellen. Da hilft es nur, bei der Vorbereitung ein kleines Stückchen zu naschen.

Nährwerte – das steckt drin in der Zucchini

Wer etwas für die leichte Küche sucht, wird bei der Zucchini definitiv fündig! Denn sie ist nicht nur optisch ein ‚schlankes Gemüse‘, sie belastet auch das Kalorien-Konto kaum. Mit nur **19 Kalorien pro 100 g** und einem **Fettanteil von unter 1 Prozent** darfst du bei der Zucchini bedenkenlos zuschlagen. Auch Low-Carber dürfen Begeisterung zeigen. Denn neben Fett muss man auch die Kohlenhydrate bei der Zucchini fast suchen – die sind nämlich ebenfalls mit nur 3 g vertreten.

Viel zu bieten hat die Zucchini in Sachen Mineralstoffe: Mit **Kalium, Magnesium, Eisen** und den **Vitaminen A und C** tust du deinem Körper beim Verzehr von frischen Zucchini Gutes. Was die Zucchini am meisten enthält? Wasser – völlig klar! Ganze 93 Prozent davon. Doch genau das macht sie zu einem leichten Gemüse, perfekt für die Sommerküche.

Zucchini vorbereiten

Sind die frischen Zucchini eingetütet und in die Küche verfrachtet, geht es direkt ans Schnippeln. Mit aufwendigem Schälen brauchst du dich bei Zucchini nämlich gar nicht erst aufhalten. Die zarte Schale kannst du, ob roh oder gekocht, immer problemlos mitessen. Sie verändert den milden Geschmack des Gemüses nicht und du musst nicht mehr als nötig in den Abfall werfen. Allerdings solltest du stattdessen mit gründlichem Waschen starten:

Zucchini putzen

Um die Zucchini zu putzen, solltest du sie gründlich **unter fließendem Wasser abwaschen** und im Anschluss den Stiel- und Blütenansatz entfernen.

So bereitest du Zucchini zu - kleiner Kürbis, ganz groß

Zucchini schneiden

Variante 1: Zucchini in dickere oder dünne Scheiben schneiden – optimal zum Grillen und Dünsten.



Zucchini in Scheiben schneiden.

Variante 2: Zucchinischnitten übereinander legen und in Streifen/Stifte schneiden – perfekt für Rohkost und Salat.



Zucchini in Stifte schneiden.

Variante 3: Zucchini mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Eine echte Low-Car-Alternative zur klassischen Pasta aus Weizenmehl.



Zucchini mit Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten.

Zucchini aushöhlen

Schritt 1: Zucchini mit einem Messer längs halbieren.



Zucchini halbieren.

Schritt 2: Kerngehäuse mittig mit einem Löffel ausschaben. Ausgehöhlt darf die Zucchini nach Lust und Laune gefüllt und im heißen Ofen überbacken werden.

So bereitest du Zucchini zu - kleiner Kürbis, ganz groß



Zucchini mit einem Löffel ausschaben.

Zucchini-Küche – so bereitest du das Gemüse richtig zu

Zucchini-Rezepte gibt es zuhauf. Es gilt nur, sich zu entscheiden, welche der zahlreichen Zubereitungsmethoden du testen möchtest. Zucchini kannst du nämlich aufgrund ihrer Vielseitigkeit immer wieder neu entdecken. Kalt oder warm, gekocht oder roh, als Nudeln oder im Salat – der Verarbeitung von Zucchini sind in der Küche kaum Grenzen gesetzt.

Speziell die Freunde der kohlenhydratarmen Küche und Verfechter der Low-Carb-Ernährung haben zur wandelbaren Zucchini ganz besonders große Zuneigung aufgebaut.

Zucchini roh verarbeiten

Zucchini roh zu essen, ist gar kein Problem. Im Gegenteil, roh ist sie sogar sehr lecker. Solange du ein kleines Stück probiert hast und die Zucchini nicht auffällig bitter schmeckt, kannst du sie hervorragend als Rohkost im Salat verarbeiten. Einfach sorgfältig abwaschen und in dünne Scheiben oder Stifte schneiden. Auch hier ist das Entfernen der Schale nicht notwendig. Du kannst sie prima mitessen.

Zucchini dünsten

Dünsten ist immer eine gute Idee – genauso auch bei Zucchini. Dabei wird das zarte Gemüse besonders schonend und mit nur wenig zusätzlichem Fett gegart. So machst du Zucchini zu einer leichten Beilage zu Fleisch und Co.

Zum Dünsten Zucchini in **Scheiben oder Würfel** schneiden und mit einem **Spritzer Öl** 2-3 Minuten in einem Topf erhitzen. Je nach Gemüsemenge ca. **3 EL Wasser** zugeben und Topf abdecken. Zucchini **ca. 8 Minuten** garen.

Zucchini kochen und schmoren

Ein echtes Klassiker-Rezept mit Zucchini ist das französische **Ratatouille**, bei dem die Zucchini gemeinsam mit Tomate und Aubergine **über längere Zeit geschmort** wird. Natürlich kann man Zucchini auch in Wasser kochen. Wesentlich aromatischer wird sie allerdings, wenn du sie mit anderem Gemüse für eine **Sauce oder würzige Beilage** schmorst.

Zoodles – Zucchini als Gemüsenudeln

Du willst Zucchini mal auf eine ganz neue Weise zubereiten und vernaschen? Dann bereite sie mal mit dem Spiralschneider zu! Ob elektrisch, zum Drehen oder mit Kurbel – der praktische Küchenhelfer sorgt bei den kleinen, länglichen Kürbissen für einen ordentlichen Drehwurm und macht sie zu langen Zucchininudeln – unter Foodies auch liebevoll ‚Zoodles‘ genannt.

Vegane Pasta aus den glutenfreien und kohlenhydratarmen Zucchini liegt abends außerdem nicht so schwer im Magen. Aber das Beste ist: Du kannst sie genauso toll durch die Sauce ziehen und auf die Gabel drehen wie ihre Nudelverwandten aus Weizenmehl.

Schritt 1: Zucchini mit einem Spiralschneider zu **Gemüsenudeln** verarbeiten.

Schritt 2: Zoodles **ca. 1-2 Minuten** in **siedendem Salzwasser** ziehen lassen. Im Anschluss mit einer Kelle abschöpfen.

So bereitest du Zucchini zu - kleiner Kürbis, ganz groß



Fertige Zoodles.

Zucchini in der Pfanne braten

Nichts neues, aber nach wie vor super einfach und lecker: gebratene Zucchini aus der Pfanne. So heizt du dem milden Gemüse mal so richtig ein und verpasst ihm ordentlich Röstaromen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini zugeben und 5-10 Minuten braten. Tipp: Besonders kross werden die Gemüsescheiben in der Grillpfanne.



Zucchini in der Pfanne braten.

Zucchini im Ofen (über)backen

Für Zucchini aus dem Ofen gibt es die verschiedensten Möglichkeiten: Ob im würzigen Auflauf mit oder ohne Fleisch, als Alternative zum klassischen Pizzaboden, als Röstgemüse oder knusprige Gemüsechips – im Ofen machen Zucchini immer eine top Figur.

Eine raffinierte Beilage ist Zucchini auch im Ganzen zubereitet – als überbackene Ofenzucchini:

Schritt 1: Blütenansatz entfernen und gesamte Zucchini immer wieder einschneiden. Dabei die Frucht nicht ganz durchschneiden und hauchdünne Scheiben herauslösen.



Zucchini gleichmäßig einschneiden.

Schritt 2: Zucchini großzügig mit einer Handvoll Salz bestreuen und 10-15 Minuten Wasser ziehen lassen.



Zucchini großzügig salzen.

Schritt 3: Mit einem Küchenpapier gründlich trockentupfen.

So bereitest du Zucchini zu - kleiner Kürbis, ganz groß



Zucchini trockentupfen.

Schritt 4: Zucchini mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 200 °C ca. 15-20 Minuten backen.



Fertig ist die überbackene Ofenzucchini.

Zucchini grillen

In den Sommermonaten schmecken Zucchini auch vom Grill bombastisch. Auf dem heißen Rost bekommen die kleinen Kürbisse ein spezielles Raucharoma verliehen und bringen Vegetariern und Fleischessern gleichermaßen vollen Grillspaß. Wie Zucchini und Co. vom Rost am besten gelingen, hat meine Kollegin Susanne in ihrem großen [Guide zum Gemüsegrillen](#) zusammengefasst:



So grillst du Zucchini richtig.

Backen mit Zucchini

Du magst es kaum glauben, aber mit Zucchini kannst du auch prima backen. Durch den hohen Wasseranteil macht das frische Gemüse süße und herzhafte Brote oder Brownies so richtig schön saftig und soft. Auch in der Füllung einer sommerlichen Quiche machen sich gelbe und grüne Zucchini ganz hervorragend.

Zucchini als Veggie-Fingerfood

Mit nur wenigen Handgriffen werden Zucchini ruckzuck zu einer genialen Alternative zu klassischen Chips oder Crackern. Wenn du deinen Gästen mal etwas anderes bieten willst, verköstige sie doch mal mit vegetarischen Zucchini-Snacks.

Die Zucchiniblüte – eine echte Delikatesse

Sie ist ebenfalls essbar und eignet sich perfekt zum Füllen oder Frittieren – die hübsche Zucchiniblüte ist bei richtiger Zubereitung eine echte Delikatesse. Die weiblichen Zucchiniblüten sind meist etwas größer als die männlichen, denn nur an ihnen wachsen die Früchte heran, die wir später in der Küche verarbeiten. Speziell die Großen eignen sich optimal zum Füllen.

Wer die Blüten verarbeiten möchte, sollte nicht zu viel Zeit zwischen Ernte und Zubereitung vergehen lassen, denn sie **verwelken meist innerhalb nur weniger Stunden**. Also lautet die Devise: **Wenn du die Blüte verarbeitest, dann sofort!** Hast du keinen Garten, in dem eigene Zucchini heranwachsen, kannst du die Blüten mit etwas Glück auf dem **Wochenmarkt** ergattern. Im Ofen gebacken und mit Zucchini Frucht, Frischkäse oder Hackfleisch gefüllt, werden die Blüten zum kulinarischen Genuss.

Bittere Zucchini – das solltest du beachten

Speziell bei **selbst gezogenen Zucchini** ist etwas Vorsicht geboten. Vor der Zubereitung solltest du immer kurz eine

So bereitest du Zucchini zu - kleiner Kürbis, ganz groß

kleine Ecke probieren, um zu testen, ob sie nicht **auffällig bitter** schmeckt. Falls ja, solltest du das mit dem Verzehr doch besser lassen. Denn schmeckt eine Zucchini ganz besonders bitter, spricht das für eine hohe Konzentration von ‚Cucurbitacin‘ – einem Gift, mit dem sich das schlaue Gemüse auf natürliche Weise vor Fressfeinden schützt. Bei uns kann das zu Erbrechen und Durchfall führen. In kontrollierten **Zucchiniarten vom Wochen- oder Supermarkt** ist dieses Gift dank spezieller Züchtungen in **aller Regel nicht mehr enthalten**.

Zucchini aufbewahren

Am wohlsten fühlen sich Zucchini in deinem **Kühlschrank im Gemüsefach**. Bei durchschnittlich **8 Grad** solltest du das Gemüse innerhalb **einer Woche** verbrauchen. Kleiner Tipp: Am besten nicht neben Äpfeln und Tomaten lagern. Sie versprühen ein Reifegas, das die Zucchini schneller verderben lässt.

Du willst deine Zucchini **einfrieren**? Hast du sie schon in **einem Gericht verarbeitet**, ist das absolut kein Problem. Einfach luftdicht im Zip-Beutel oder einer Frischebox verpacken und ab ins Gefrierfach. **6 Monate** Aufbewahrung sind so problemlos möglich.

Roh solltest du Zucchini bestenfalls nur einfrieren, wenn du sie gar nicht mehr anderweitig verarbeiten kannst. Die zarten Früchtchen neigen **im rohen Zustand** nämlich beim Auftauen dazu, **weich und wässrig** zu werden. Willst du dein Glück trotzdem versuchen, solltest du die Zucchini in **Scheiben oder Würfel schneiden**, zum **Entwässern** großzügig salzen, die abtropfende Flüssigkeit abgießen und das Gemüse gut **trockentupfen**. Im Gefrierbeutel eingetütet, halten sie sich so bis zu **12 Monate**. Kritisch wird es dann erst beim Auftauen.

Passende Partner zur Zucchini

Wie du Zucchini auf verschiedene Weise zubereiten kannst, haben wir also geklärt. Aber was passt denn nun am besten dazu? Versuch es doch mal mit würzigen Kräutern und einem guten Wein:

Kräuter zur Zucchini – für die Würze

Mit **mediterranen Kräutern** liegst du bei der Zucchini mit ihrer Beliebtheit rund um das Mittelmeer grundsätzlich nie verkehrt. **Thymian, Oregano, Basilikum** und **Knoblauch** werten das zarte Gemüse immer noch ein bisschen mehr auf und machen sie zu kleinen

Aromabomben. Um das leicht nussige Aroma der kleinen Kürbisse zu unterstützen, eignen sich auch ein paar **geröstete Pinienkerne** optimal.

Wein zur Zucchini – für den Genuss

Passend zur leichten Mittelmeerküche schmecken **junge, frische Weiß- und Grauburgunder** oder **Rosés** besonders gut. So leicht wie die Zucchini, so leicht auch der Wein.