

Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist noch nicht lange her, da war die Zucchini bei uns völlig unbekannt. Sie stammt wie viele Kürbissorten aus Mittelamerika und war in den Mittelmeerländern schon lange ein beliebtes Sommergemüse. Sie ist ethylenempfindlich, d.h. sie reift ^{und färbt} schneller neben Äpfeln, reifen Tomaten oder z.B. Bananen. Zucchini's sind leicht verdaulich und enthalten etwas Provitamin A und Vitamin C und keine besonders hohen Gehalte an anderen Vitaminen, und Mineralien. Sie sind sehr vielseitig zuzubereiten: sie können roh in Salate geraspelt werden, gekocht oder gebraten allein oder mit anderem Gemüse gemischt werden, grillen geht auch sehr gut, größere Exemplare werden auch gerne halbiert, gefüllt und überbacken serviert!

Mit frischen Grüßen
Kerbi Natziel

Spaghetti mit Zucchini

- 500 g Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen;
- 4(6) ungeschälte Zucchini - in Scheiben schneiden } 5 min. in Salzwasser
- 2 große Knoblauchzehen - grob hacken } „al dente“ kochen; - oder kurz anbraten
- Spaghetti und Zucchini gut abtropfen lassen, in einer Schüssel vermengen, warm halten;
- 125 ml Crème fraîche } zusammen erwärmen, gut verrühren und über die
- 25 g Butter } Pasta gießen;
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- Salz und Pfeffer
- einige Walnusskerne - mit Walnusskernen garnieren und sofort servieren!

Guten Appetit