

Zucchini-Soße (pro Person)

225 g Zucchini

Öl zum braten

nach Belieben Gemüsebrühe / Kräutersalz

1 TL Basilikum

1 EL Quark

1-2 EL Frischkäse oder geriebener, milder Hartkäse oder Mischung aus beidem

1-2 EL geriebener Parmesan

ggf. 1 EL Margarine – falls der Käse/Quark sehr mager ist

ggf. Muskat, Pfeffer

ggf. mehr Parmesan zum Drüberstreuen

Zucchini in Stücke schneiden und in Öl andünsten, mit Gemüsebrühe-Pulver und/oder Kräutersalz und sehr wenig oder ganz ohne Wasser (max. 1 EL!) gar dünsten.

Wenn Basilikum trocken ist, mitdünsten, wenn frisch, erst am Schluss dazugeben.

Zucchini mit dem Pürierstab kurz pürieren – nicht ganz kleinmachen, sonst bekommt man schnell Suppe – wer hat, nimmt einen Pürierstab, der nicht gar so heftig dreht.

Käsesorten hinzufügen – Quark und Parmesan muss, zum Füllen dazwischen kann man nehmen, was man will von Frischkäse bis alten Gouda oder eine beliebige Mischung daraus – und erwärmen.

Bei Bedarf mit Salz, Pfeffer, Muskat o.ä. nachwürzen.

Dazu mache ich Spaghetti oder Makkaroni.

Die Soße lässt sich auch gut aus tiefgekühlten Zucchini-Stückchen machen. Also im Sommer, wenn es zu viele gibt, kleinschneiden, passende Menge abwiegen und einfach roh einfrieren.

Christine Kowallik