

Spaghetti mit Zucchini

Der schweizerische Name „Zucchini“ kommt ebenso wie der eigentliche Name »Zucchini« aus dem Italienischen. Beide sind allerdings die Verkleinerungsformen von „zucca“, was so viel wie Kürbis heisst. Wie viele Mitglieder der Kürbisfamilie stammen auch die Zucchini aus den warmen Klimazonen Amerikas und kamen vor ungefähr 400 Jahren nach Europa.

Die klimatisch sehr anpassungsfähige Pflanze wächst auch bei uns sehr gut und es gibt sie als hell- und dunkelgrüne, aber auch gelbe Früchte. Seit neuestem tauchen auf unseren Märkten sogar weisse Zucchini auf, die man auch als „UFO-Zucchini“ bezeichnet.



Das braucht es für 4 Personen:

- 400 g Spaghetti (VARIANTE: Spaghetti tricolore)
- 6 kleine Zucchini (VARIANTE: gelbe Zucchini oder gemischt)
- 6 EL Olivenöl (kalt gepresst)
- Oregano nach Belieben (VARIANTE: Majoran)
- 4 dl Fleischbouillon, erhitzt
- Reibkäse (Parmesan oder Gruyère)
- Salz und wenig Pfeffer, nach Belieben



So wird es gekocht:

(Vorbereitung ca. 10 Min. / Garzeit ca. 30 Min.)

1. Die Zucchini waschen, trockentupfen und in dünne, höchstens 1 cm breite Scheibchen schneiden.
2. Die Zucchettischeiben nun bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten im Öl leicht anbraten. VORSICHT: Olivenöl und auch verschiedene andere wie Sonnenblumen-, Traubenkern- und Sesamöl vertragen generell keine zu starke Hitze! Das Öl verliert sonst leicht Geschmack und Nährstoffe.
3. Anschliessend die Scheiben nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und reichlich mit Oregano (oder Majoran) bestreuen.
4. Jetzt lässt man sie auf kleinstem Feuer weiterdünsten, während man die Spaghetti in Salzwasser oder Gemüsebouillon al dente (bissfest) kocht.
5. Zum Schluss die vorab gut abgetropften Spaghetti mit dem Zucchettigemüse gut vermischen, mit dem Reibkäse bestreuen und sofort servieren.



Das passt dazu:

Verschiedene Salate, Olivenbrot oder getoastete Baguette-Scheibchen.

Die Weinkellerei Rahm empfiehlt:

TROISBLANC, Composition, 2009 Schaffhauser AOC, Hallau: Ein spritziger Cuvée aus den Traubensorten Gewürztraminer, Pinot Noir (weiss gekeltert) und Riesling-Silvaner. In der Nase mit wohlriechenden Düften nach Melonen, Aprikosen und Mangos. Im Gaumen mit lebhafter Frische und einem spannenden Fruchtspiel. Breit und ausgewogen. Er passt auch herrlich zum Apéro, Vorspeisen, asiatischen Gerichten und gegrilltem Fisch. Bestellen können Sie ihn direkt [hier](#).

„En Guete“ wünscht Ihnen Doris