Baby-Zucchini mit Zimt geschmort

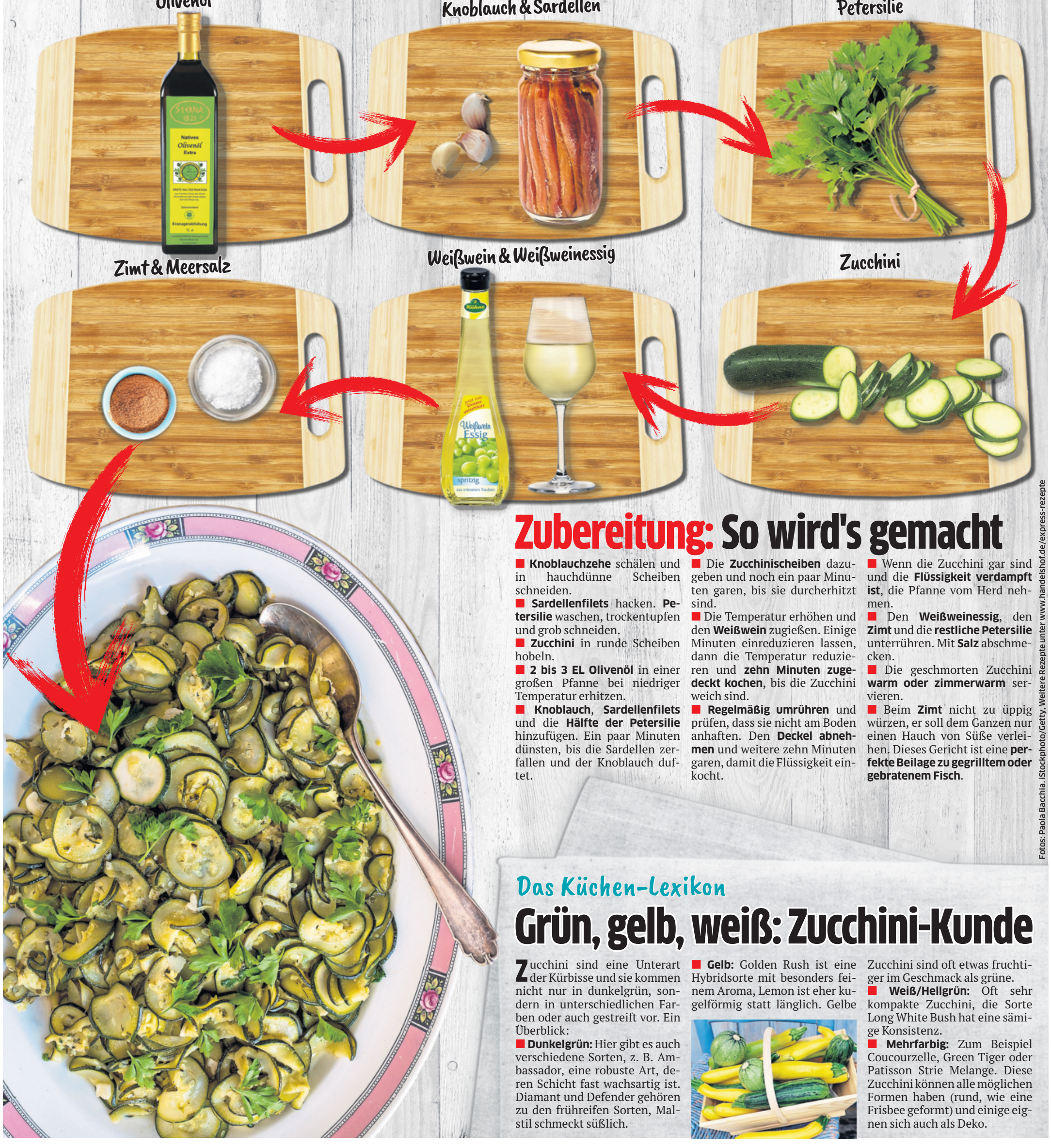
Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Tolles Sommergericht aus Istrien: Die Halbinsel ist ein Schmelztiegel mit Einflüssen aus Kroatien, Italien, Slowenien, Österreich und Ungarn. Istrien liegt heute in Kroatien, doch vor allem auf dem Esstisch der Einheimischen ist der italienische Einfluss unverkennbar. Autorin Paola Bacchia hat hier ihre Wurzeln und macht sich in ihrer Rezeptsammlung „Istrien“ (Ars Vivendi, 34 Euro) auf die Reise ihrer Vorfahren. Zum Beispiel mit Zuchete in tecia (geschmorte Baby-Zucchini) mit raffinierter Zimtwürze.



Zutaten Portionen: 6-8

2-3 EL	natives Olivenöl extra
1	Knoblauchzehe
4	eingelegte Sardellenfilets
1	Handvoll Petersilienblätter
1 Kilo	Zucchini
60 ml	Weißwein
1 EL	Weißweinessig
1/8 TL	Zimtpulver und etwas Meersalz



Zubereitung: So wird's gemacht

- **Knoblauchzehe** schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
- **Sardellenfilets** hacken. **Petersilie** waschen, trockentupfen und grob schneiden.
- **Zucchini** in runde Scheiben hobeln.
- **2 bis 3 EL Olivenöl** in einer großen Pfanne bei niedriger Temperatur erhitzen.
- **Knoblauch**, **Sardellenfilets** und die **Hälfte der Petersilie** hinzufügen. Ein paar Minuten dünsten, bis die Sardellen zerfallen und der Knoblauch duftet.
- Die **Zucchinischeiben** dazugeben und noch ein paar Minuten garen, bis sie durcherhitzt sind.
- Die Temperatur erhöhen und den **Weißwein** zugießen. Einige Minuten einreduzieren lassen, dann die Temperatur reduzieren und **zehn Minuten zugedeckt kochen**, bis die Zucchini weich sind.
- **Regelmäßig umrühren** und prüfen, dass sie nicht am Boden anhaften. Den **Deckel abnehmen** und weitere zehn Minuten garen, damit die Flüssigkeit einkocht.
- Wenn die Zucchini gar sind und die **Flüssigkeit verdampft ist**, die Pfanne vom Herd nehmen.
- Den **Weißweinessig**, den **Zimt** und die **restliche Petersilie** unterrühren. Mit **Salz** abschmecken.
- Die geschmorten Zucchini **warm oder zimmerwarm** servieren.
- Beim **Zimt** nicht zu üppig würzen, er soll dem Ganzen nur einen Hauch von Süße verleihen. Dieses Gericht ist eine **perfekte Beilage zu gegrilltem oder gebratenem Fisch**.

Fotos: Paola Bacchia, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Grün, gelb, weiß: Zucchini-Kunde

Zucchini sind eine Unterart der Kürbisse und sie kommen nicht nur in dunkelgrün, sondern in unterschiedlichen Farben oder auch gestreift vor. Ein Überblick:

- **Dunkelgrün:** Hier gibt es auch verschiedene Sorten, z. B. Ambassador, eine robuste Art, deren Schicht fast wachsartig ist. Diamant und Defender gehören zu den frühreifen Sorten, Malstil schmeckt süßlich.
- **Gelb:** Golden Rush ist eine Hybridsorte mit besonders feinem Aroma, Lemon ist eher kugelförmig statt länglich. Gelbe Zucchini sind oft etwas fruchtiger im Geschmack als grüne.
- **Weiß/Hellgrün:** Oft sehr kompakte Zucchini, die Sorte Long White Bush hat eine sämige Konsistenz.
- **Mehrfarbig:** Zum Beispiel Coucourzelle, Green Tiger oder Patisson Strie Melange. Diese Zucchini können alle möglichen Formen haben (rund, wie eine Frisbee geformt) und einige eignen sich auch als Deko.