

ZUCCHINI ZEIT – Meine Lieblingsrezepte

geschrieben von Karin Knorr | 12. September 2023



Hallo meine Lieben,
in diesem Beitrag dreht sich alles um die Zucchini. Ich koche sehr gerne mit ihr und habe schon so Einiges ausprobiert. Hier möchte ich euch meine Lieblingsrezepte zeigen. Auch auf [meiner Instagram Seite](#) findet ihr tolle Rezept-Ideen mit Zucchini.

Meine fünf Lieblinge:

- [ZUCCHINI BROT](#) – gelingt immer und ist super lecker.
- [ZUCCHINI CANNELLONI](#) – meine Familie liebt dieses Gericht.
- [MAMAS ZUCCHINI SUPPE](#) – ich mag es, wenn Mama uns bekocht. Diese leichte Suppe passt sehr gut zum Sommer.
- [RATATOUILLE MIT PARMESAN](#) – hier muss man gar nicht viel erzählen, schmeckt einfach.
- [PENNE SALSICCIA](#) – ich liebe Pasta. Eine schöne Abwechslung zu herkömmlichen Pasta Gerichten.

Tipps: All meine Rezepte sollen eine Inspiration für euch sein. Ihr könnt gern mit verschiedenen Gemüsesorten, frischen Kräutern, Nüssen, Kernen oder Gewürzen experimentieren.

Gesundheitstipps: Die Zucchini ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie glänzt mit super Nährstoffen wie den Vitaminen Beta-Carotin, K und B sowie den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium und Eisen. Wer öfter Zucchini isst, fördert somit seine Verdauung, stärkt sein Immunsystem hält seinen Blutzucker in Balance und stärken die Augen.

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert diese Rezepte aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin