

## Gurken und Zucchini: Ideale Sommerkost

Im Sommer gibt es sie in Hülle und Fülle: Gurken und Zucchini. Doch was tun damit? Gurkensalat kennt jeder, doch was kann ich sinnvolles mit Zucchini anstellen? Das weiß  
5 Ines Heger, Ernährungsexpertin bei der AOK in Nürnberg.

### Leicht und schmackhaft

Zucchini und Gurken sind verwandt und gehören zusammen mit Melonen und Kürbissen zur Familie der Kürbisgewächse. „Und alle ‚Familienmitglieder‘ haben zahlreiche positive Eigenschaften: Sie sind wasserreich und kalorienarm, enthalten B-Vitamine und zudem Vitamin C“, weiß  
10 Ines Heger Ernährungsexpertin beider AOK in Nürnberg. Dadurch eignen sie sich besonders gut für leichte sommerliche Speisen. Denn schwere Gerichte belasten die Verdauung und können an heißen Sommertagen dazu führen,  
15 dass man sich nach einer üppigen Mahlzeit richtig schlapp fühlt. Außerdem liefern Gurken und Zucchini Mineralstoffe, etwa Magnesium, Kalium, Kalzium, Zink, Eisen und Phosphor.

### 20 Gurken und Zucchini immer mit Schale verzehren

Da die wertvollen Inhaltsstoffe vermehrt in und direkt unter der Schale stecken, sollte man Gurken und Zucchini immer mit Schale verzehren – auch wegen verdauungsfördernder Ballaststoffe, die dort zu finden sind. „Wer die Schale mit-  
25 essen will, nimmt am besten Gemüse aus dem eigenen Garten oder aus Bio-Anbau“, rät Ines Heger. Und sie hat noch einen weiteren Tipp für Menschen, die rohe Gurken nicht so gut vertragen: Entkernen und Garen macht sie bekömmlicher.

### 30 Salate und leichte Gemüsegerichte bevorzugen

Im Sommer passen Salate und leichte Gemüsegerichte besonders gut auf den Speiseplan. Deshalb empfiehlt Ines Heger zwei Rezepte, mit denen man der Hitze trotzen kann:

#### 35 Gurke mit Dill

Pro Person:

150 g bis 200 g Gurke

1 EL Zitronensaft

- Salz, Pfeffer
- 40 einige Zweige Dill
- 2 - 3 EL Joghurt oder Sauerrahm
- nach Belieben: 1 kleine Zehe Knoblauch
- Zubereitung:
- 45 Gurke waschen, in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, etwas Salz und Pfeffer dazu. Dill waschen und klein schneiden. Joghurt oder Sauerrahm und den geschälten, kleingeschnittenen Knoblauch unter die Gurkenscheiben mischen.
- Tipp: Dieses Rezept eignet sich auch für Zucchini.
- 50 **Zoodles mit Tomate\***
- Pro Person:
- 150 g Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Cocktail-Tomaten
- 55 75 g passierte Tomaten
- 1 TL Kräuterfrischkäse
- Salz, Pfeffer
- nach Belieben: Knoblauch und Kräuter wie Basilikum, Oregano, Thymian
- 60 Zubereitung:
- Zucchini putzen und mit einem Spiralschneider („Spaghetti“) oder Sparschäler („Tagliatelle“) in Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchinistreifen hineingeben. Cocktail-Tomaten waschen, halbieren, mit den passierten Tomaten dazugeben und alles wenige Minuten dünsten. Mit Frischkäse, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Knoblauch und Kräutern würzen.
- 65
- \*Zoodles ist der – inzwischen gängige – Begriff für Nudeln (engl. Noodles) aus Zucchini.