

## Lebensmittel sind wertvoll

### So schmeckt es aus dem Kleingarten

#### Zucchini-kuchen

250 g Öl, 200 g Zucker, 1 Pk. Vanillezucker, 3 Eier, 1 Pr. Salz miteinander schön schaumig rühren.....

400 g geraspelte Zucchini, 100 g gemahlene Nüsse oder Mandeln einrühren.....

400 g Mehl, 1 Pk. Backpulver und 1 Tl. Zimt vermischen und unterrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht

In eine gefettete Kuchenform geben und bei ca. 170°C für 50 min backen. Je nach Kuchenform und dicke des Kuchens kann die Backzeit variieren, deshalb ist eine Stäbchenprobe ratsam.

Je nach Geschmack kann ein Zuckerguss oder Schokoladenglasur aufgebracht werden. Das Ganze geht nicht nur mit Zucchini, Kürbis oder Möhren sind möglich, aber auch die Zugabe von Rosinen oder Trockenfrüchten sind empfehlenswert. Gerieben Zitronen- oder Orangenschale geben dem Kuchen eine frische Note.

**Autor: Katrin Keiner**

## Lebensmittel sind wertvoll

### So schmeckt es aus dem Kleingarten

#### Zucchinisalat

2 kg Zucchini, 1 kg Gemüsepaprika, 1 kg Zwiebeln in Stifte oder Scheiben schneiden und mit 3 Eßl. Salz, 1 Tasse Zucker, 2 Tassen (Kräuter-)Essig, 2 Eßl. Senfkörner, 1 Eßl. Curcuma vermengen und einige Zeit ziehen lassen.

Diesen Salat kann man sehr variieren. Zugabe von Knoblauch, Lorbeer, Piment oder Dill sind eine Möglichkeit. Salz, Zucker und Essig ist in der Mengenangabe auch nur so „in etwa“.

Da sich bei diesem Salat viel Flüssigkeit ansammelt, kann er auch gut eingekocht werden und man hat somit wieder etwas für den Winter.