

Zucchini

Autorin: Sarah Tischer

Der Rezensent beginnt diese Besprechung mit einer alten Lebensweisheit: Es entgeht dem Menschen so manch wertvolle Erfahrung, wenn er an Dingen krampfhaft festhält und sich nicht auf Neues einlässt. Was das mit dieser Rezension zu tun hat? Zucchini waren dem Rezensenten ein Gräuel: Er erinnert sich an wässrige Früchte mit einer weichen, undefinierbaren Konsistenz – bitter im Geschmack. Autorin und Zucchini-fan Sarah Tischer aber hat ihn mit diesem Buch eines Besseren belehrt. Sie hat unglaublich viel ausprobiert, Rezepte entwickelt, Klassiker gesammelt und neue Ideen getestet. Und irgendwann war klar: Aus all diesen Gerichten soll ein Kochbuch entstehen. Danke! Tischer zeigt mit erfrischenden Ideen, was Zucchini alles kann. Seit 2017 ist sie Gastgeberin der Black Forest Lodge im Schwarzwald und begrüßt – nicht nur hungrige – Gäste aus aller Welt.

Wer Zucchini im eigenen Beet anbaut, kennt die Herausforderung: Im Hochsommer reifen die Früchte im Akkord und dieses außergewöhnlich facettenreiche Gemüse will verarbeitet werden. Auch auf dem Markt oder im Laden ist das Angebot zu dieser Jahreszeit satt und reichlich – wir können aus dem Vollen schöpfen. Zucchini in Hülle und Fülle. Ob schneller Mittagstisch, sommerliches Abendessen, Picknick-Snack oder Kuchen zum Sonntagskaffee: die inspirierenden Rezepte aus dem Zucchini-Kochbuch bringen frischen Wind auf den Teller! Ergänzt wird das Ganze durch Extra-Kapitel mit Warenkunde, Anbautipps, Infos zur richtigen Lagerung und Methoden zum Haltbarmachen der Zucchini-Ernte. Ideal für alle, die gerne gärtnern, saisonal kochen und Zucchini neu entdecken wollen!

Mit diesem Kochbuch kann man eintauchen in die vielfältige Welt des Zucchini-Genusses – ob gebraten, gefüllt, gebacken oder geraspelt. Es erwarten Sie mehr als 70 vegetarische oder vegane Rezepte, die sich unkompliziert zubereiten lassen. Ob Zucchini-Sesam-Schnitzel, cremiger Zucchini-Hummus oder eine saftige Zucchini-Schoko-Tarte – hier kommen Gaumenkitzel, Nachhaltigkeit und Kreativität auf einen Teller. Das ganze Buch verzichtet auf Fleisch und Fisch.

Beeindruckend ist die enorme Bandbreite – sie reicht von klassischen Hauptgerichten, Snacks und Aufstrichen über Suppen, Aufläufe und Salate bis hin zu knackigem Gebäck, köstlichen Süßspeisen und erfrischenden Cocktails. Die Rezepte sind immer für vier Personen ausgerichtet – sie sind alltagstauglich, klar aufgebaut und ohne komplizierte Zutaten umsetzbar. Besonders hilfreich ist das übersichtliche Inhaltsverzeichnis: Alle Gerichte sind vegetarisch. Vegane Optionen – und solche, die sich ganz leicht in vegane Gerichte umwandeln lassen – sind extra gekennzeichnet. Ins Auge stechen die wunderschöne, hochwertige Gestaltung und die authentischen Fotos zu jedem Gericht.

Von herzhaft bis süß – es eröffnet sich in diesem Buch die variantenreiche Welt des vegetarischen und veganen Zucchini-Genusses. Und der Rezensent hat Lust bekommen. Er hat gekocht und gegessen! – seine Favoriten: Zucchini-Zitronen-Gugelhupf mit Mohn, asiatische Nudeln mit Zucchini, Pasta mit Zucchini-Carbonara oder auch das Thai-Curry mit Zucchini. Nun weiß der Rezensent: Zucchini sind vielseitig, leicht und atmen den Geschmack des Sommers. Dieser kann getrost kommen – Mahlzeit! Für alle, die neugierig bleiben – beim Kochen wie im Leben.

Rezensiert von Gerhard Einsiedler, Mai 2026

LV.Buch im Landwirtschaftsverlag Münster, Februar 2026
176 Seiten, mit zahlreichen Fotos, gestaltet von Anne Gäng
Hardcover, 19,3 x 24,1 cm
ISBN: 978-3-7843-5815-4
24,70 Euro (A); 24 Euro (D); 34,90 CHF (CH)

[Natur.Werk.Stadt](#) getragen von [Naturschutzbund Steiermark](#) und [StAF](#)
mit finanzieller Unterstützung von [AMS](#), [Land Steiermark Arbeit](#),
[Land Steiermark Naturschutz](#) und [Europäischer Union](#)