



Courgette, suggesties en recepten

Gevulde courgette

kan ook met tomaat, aubergine, paprika

Snijd de courgette (tomaat/aubergine/paprika) in de lengte doormidden en haal het vruchtvlees er met een scherp lepeltje uit tot een dunne schaal overblijft. Leg de helften in een ingevette ovenschaal. Fruit een gesnipperde ui en voeg het uitgelepelde vruchtvlees er in kleine stukjes gesneden aan toe. Samen even bakken en een restje rijst (of couscous of bulgur) toevoegen. Op smaak maken met bv. zout, kaneel en peper, tijm. Eventueel wat tomatenpuree en sambal: het mengsel mag niet te flauw zijn, want courgette (en zeker een wat grotere) is van zichzelf niet erg uitgesproken van smaak.

De uitgeholde groente vullen met het mengsel en bestrooien met geraspte kaas of broodkruim. Ruim 30 minuten in een oven op 200 graden.

Courgettesalade met kerstomaatjes

Een (jonge) courgette met een dunschiller in de lengte in dunne plakken schaven. In een schaal leggen. Een flinke teen knoflook in hele kleine snippers in een plasje olijfolie zachtjes aanzweten tot de geur vrijkomt. Ze mogen in geen geval bruin worden! Giet de knoflook met de olijfolie over de courgette, besprenkel met balsamicoazijn, zout en peper, en roer om. Tot slot in kwartjes gesneden tomaatjes erop.

Courgette/aardappelschotel

Kook een pond vastkokende aardappeltjes 5 minuten voor. Snijd ze daarna in dunne schijfjes. Mag echt dun zijn, een paar millimeter dik. Een jonge courgette in net zulke dunne schijfjes snijden (als je de schil heel gemakkelijk beschadigt is hij nog mals genoeg). Vet een ovenschaal in met olijfolie, en leg er afwisselend dakpansgewijs een laagje courgette- en aardappelschijfjes in. Crème fraîche met wat melk of water tot een sausje roeren. Naar smaak zout en peper toevoegen en eventueel wat bieslook. Giet dit mengsel over de ovenschotel en zet het geheel een half uurtje in de oven (200 graden) tot de bovenkant begint te kleuren. Lekker met een frisse salade.

Een fijn recept om mee te variëren: wat kappertjes erdoor, kaas erover, dunne schijfjes tomaat ertussen...

Courgetteomelet uit een oud Perzisch kookboek

Een gesnipperde ui zachtjes fruiten in een grote koekenpan, tot goudgeel. De courgette grof raspen en toevoegen. Theelepeltje kurkuma (geelwortel) erbij en een pietsje suiker. Heel zachtjes samen bakken tot het meeste vocht uit de courgette is. Zout en peper toevoegen.

Twee of drie eieren in een kom breken en het courgettemengsel erdoor roeren. Op smaak maken met zout en peper en terug in de koekenpan doen. De omelet zachtjes bakken en met behulp van een deksel keren om de andere kant te bakken.

Lekker met een groene salade. Dit is één van de weinige gerechten waarin ook een uit zijn krachten gegroeide courgette nog wel voldoet.

