

heute gibt es...

Gefüllte Zucchini Blüten



Zutaten:

- 12 Zucchini Blüten (Kürbisblüten)
- 250g Ricotta
- 1 Ei
- 100g geriebener Parmesan
- Salz
- Muskatnuss
- etwas Semmelbrösel
- 2-3 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Zucchini Blüte muss zunächst geputzt werden: Die Kelchblätter am unteren Teil der Blüte abzupfen, falls diese stark herausragen und hart oder sogar etwas stachelig sind. Dann die Blüte leicht öffnen und dabei den Blütenstempel vorsichtig entfernen. Bei Bedarf diese mit einem Pinsel reinigen.
Sollte man die Blüten waschen wollen, dann dies ganz zu Beginn machen und vorsichtig trocken tupfen.
2. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitzen) vorheizen.
3. Aus dem Ricotta, dem Ei und dem geriebenen Parmesan die Füllung zusammenrühren und mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Masse mithilfe eines Teelöffels oder eines Spritzbeutels in die Blüten füllen. Dabei darauf achten, dass die Zucchini Blüten nicht kaputt gehen.
4. Die gefüllten Blüten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, dann etwas Semmelbrösel und anschließend das Öl darauf verteilen. Für 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen und entweder warm oder auch kalt servieren.

Tipps:

- Lust auf eine andere Füllung? Gib etwas Thunfisch dazu und püriere alles, bis es eine glatte Creme ist. Auch sehr lecker!