Rezept

Frittierte Blüten

Ein Rezept von Frittierte Blüten, am 08.10.2026

Zutaten

	12-16 Zucchiniblüten
2 EL	Speisestärke
	Pfeffer
	Mineralwasser
	grobes Meersalz
4 EL	Mehl
2	Eier (Größe M)
	frisch geriebene Muskatnuss
	Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Zucchiniblüten schräg von den Zucchini schneiden. (Die Zucchini am besten roh für einen Salat verwenden.) Blüten behutsam waschen und trockentupfen. Die Kelche vorsichtig öffnen und die Blütenstempel mit den Staubgefäßen abknipsen.

2. Mehl und Stärke mit Eiern, Pfeffer, Muskat und etwas Mineralwasser zu einem dünnen Teig rühren. Öl auf 160° erhitzen. Zucchiniblüten portionsweise durch den Teig ziehen, im Öl in 3-4 Min. goldbraun frittieren. Blüten auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Meersalz bestreut servieren. Passen gut zu feinem Fisch wie Lachs, Seeteufel, Tunfisch oder Wolfsbarsch. Wunderbar auch zu Spaghetti!