

Rezept

Frittierte Blüten

Ein Rezept von Frittierte Blüten, am 11.06.2026

Zutaten

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

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. Zucchini Blüten 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. Zucchini Blüten 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!