

Rezept

Frittierte Zucchini Blüten

Ein Rezept von Frittierte Zucchini Blüten, am 28.06.2026

Zutaten

12 männliche Zucchini Blüten (mit Stiel, ohne Mini-Zucchini)	100 g Mehl
Pfeffer	Salz
	Chilipulver
100 ml trockener Weißwein	1 Ei (Größe L)
2 EL Olivenöl	2 EL frisch geriebener Parmesan
Öl zum Frittieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Blüten vorsichtig waschen und trocken tupfen, dann Stempel und Staubgefäße innen ausschneiden und die Blüten leicht zusammendrehen. Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und 1-2 Msp. Chilipulver mischen. Wein und 100 ml Wasser mit dem Schneebesen kräftig unterrühren. Das Ei trennen, Eigelb unter den Teig rühren, zuletzt Öl und Parmesan einrühren und den Teig 30 Min. quellen lassen.
2. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. In einem Topf oder der Fritteuse reichlich Öl heiß werden lassen – es ist heiß genug, wenn an einem Holzlöffelstiel, den man hineinhält, viele kleine Bläschen aufsteigen. Die Blüten nacheinander durch den Teig ziehen und portionsweise im Öl goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und möglichst noch warm servieren.