

## Rezept

# Frittierte Zucchini Blüten auf Erbsenpüree

Ein Rezept von Frittierte Zucchini Blüten auf Erbsenpüree, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> Mehl (Type 405 oder 550)	<b>100 ml</b> Weißwein
<b>1</b> Ei (M)	<b>2 EL</b> fein geriebener ital. Hartkäse (z. B. Montello)
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>8</b> Zucchini Blüten
<b>1</b> Schalotte	<b>2 EL</b> Butter
<b>400 g</b> TK-Erbsen	<b>500 ml</b> Gemüsebrühe
Salzstein	Pfeffer
<b>2 Stängel</b> Minze	<b>1,2 l</b> Öl zum Frittieren
frisch geriebene Muskatnuss	Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 1010 kcal

## Zubereitung

1. Für den Ausbackteig Mehl, Wein und 100 ml kal-tes Wasser verrühren. Das Ei trennen. Eigelb, Käse und Olivenöl unter die Mehlmischung rühren und ca. 30 Min. zugedeckt quellen lassen. Inzwischen Zucchini Blüten vorsichtig abbrausen, gut trocken tupfen, oben leicht auseinanderdrücken und die Blütenstempel innen wegschneiden.
2. Für das Erbsenpüree Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen, Schalotte darin goldgelb andünsten. Gefrorene Erbsen zugeben und kurz durchrühren. Brühe zugießen, leicht salzen und pfeffern. Aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen.
3. Währenddessen Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Frittieröl in Topf oder Fritteuse auf ca. 180° erhitzen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Rührbesen eines Handrührgeräts steif schlagen und unter den Ausbackteig heben. Die Blüten nacheinander einzeln durch den Teig ziehen, leicht abtropfen lassen und portionsweise im heißen Öl goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Inzwischen Erbsen abgießen, Brühe dabei auffangen. Erbsen mit 1 EL Butter und der Hälfte Minze cremig pürieren, dabei Brühe zugießen (Menge nach Wunsch). Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und 1-2 Spritz-ern Zitronensaft würzen. Auf Tellern mit übriger Minze bestreuen. Zucchini Blüten darauf servieren.