

Rezept

Gefüllte Zucchini-Blüten

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini-Blüten, am 25.05.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 mehlig kochende Kartoffel (ca. 100 g) | 12 große Zucchini-Blüten mit Fruchtsansatz |
| 1 Stück Zucchini (ca. 100 g) | 3 EL Olivenöl |
| 50 g frisch geriebener Parmesan | 150 g weicher Ricotta (ersatzweise Frischkäse) |
| Salz | weißer Pfeffer |
| 1 Bio-Zitrone | Basilikumblättchen zum Garnieren |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Für die Füllung die Kartoffel mit Schale in etwa 25 Min. garen.

2. Die Zucchini-Blüten behutsam waschen und trockentupfen. Blütenkelche vorsichtig öffnen und die Blütenstempel mit den Staubgefäßen abknipsen, ohne die Blüten zu verletzen.

3. Das Zucchinistück waschen, fein raspeln und in 1 EL heißem Öl 1-2 Min. andünsten. Kartoffel kalt abschrecken, pellen und zerstampfen. Mit den Zucchini raspel und beiden Käsesorten vermischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Dämpfeinsatz mit etwas Olivenöl auspinseln.

4. Füllung in einen Spritzbeutel mit großer Tülle geben und in die Blüten spritzen oder mit einem Teelöffel in die Blüten füllen.

5. Die Blüten durch Zusammendrehen der Spitzen wieder verschließen. Nebeneinander in den Dämpfeinsatz legen.

6. Zitrone heiß waschen, halbieren und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Zitronenscheiben mit ½ l Wasser in einen Topf geben. Siebaufsatz obenauf stellen, das Wasser aufkochen lassen. Die Zucchini Blüten zugedeckt bei mittlerer Hitze 12-14 Min. dämpfen.

7. Inzwischen die zweite Zitronenhälfte auspressen. 3 EL Saft mit dem restlichen Öl und 1 Prise Salz kräftig zu einer Sauce verschlagen.

8. Je drei gefüllte Zucchini-Blüten auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce hauchdünn bepinseln. Mit Basilikumblättchen garniert servieren.