

Rezept

Gefüllte Zucchini Blüten

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini Blüten, am 28.06.2026

Zutaten

4 EL Mehl	3 EL Weißwein (oder Wasser)
7-10 EL kaltes kohlenstoffhaltiges Mineralwasser	Salz
8 Zucchini Blüten (mit Mini-Zucchini)	10 Mini-Mozzarella (ca. 60 g)
3 EL frisch geriebener Pecorino	1 Eigelb
3 EL Paniermehl	1 EL Aceto balsamico
2 EL fein gehackte Basilikumblätter	Pfeffer
60 ml Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Mehl mit Wein (oder Wasser) und Mineralwasser in einer Schüssel verrühren. Den Teig leicht salzen und mindestens 10 Min. ruhen lassen.
2. Von den Zucchini Blüten die Mini-Zucchini abschneiden, die Hälfte beiseitelegen und anderweitig verwenden. 4 Mini-Zucchini waschen und in feine Scheibchen schneiden.
3. Mozzarella abtropfen lassen, achteln, mit Zucchinischeibchen, Pecorino, Eigelb, Paniermehl, Essig und Basilikum vermischen. Die Blüten mit den Händen behutsam öffnen. Die Masse salzen, pfeffern und mit einem Teelöffel vorsichtig in die Blüten füllen. Blüten oben leicht zusammendrehen.
4. Den Teig noch einmal durchrühren. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die gefüllten Blüten nacheinander durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze in 5-6 Min. knusprig braten, dabei 1- bis 2-mal wenden. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.