Rezept

Gefüllte Zucchiniblüten mit Fisch

Ein Rezept von Gefüllte Zucchiniblüten mit Fisch, am 11.11.2026

Zutaten

½	Bio-Zitrone
200 g	Fischfilet (ohne Haut, z. B. Forelle oder Zander)
	Salz
12	Zucchiniblüten (am besten mit kleinen Früchten daran)
½ Bund	Basilikum
1	Eiweiß
	schwarzer Pfeffer
5 EL	Olivenöl
200 g	Tomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und ½ EL davon beiseitelegen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und möglichst fein hacken. Eiweiß, Zitronenschale und Basilikum unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Zucchiniblüten und die Früchte waschen. Die Blüten jeweils vorsichtig öffnen und den Stempel mit den Fingerspitzen herauslösen. Die Früchte vom unteren Ende befreien und längs in dünne Scheiben schneiden.

3. Die Fischmasse in die Blüten füllen und die Spitzen leicht zusammendrehen. Blüten und Zucchini nebeneinander in eine ofenfeste Form legen, salzen, pfeffern und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen (Mitte) 13-15 Min. backen, bis Zucchiniblüten und -scheiben schön gebräunt sind.

4. Inzwischen die Tomaten waschen, klein würfeln. 2 TL Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, das restliche Öl unterschlagen. Die Tomaten und das übrige Basilikum unterheben und abschmecken. Die Tomaten auf den Zucchini verteilen.