

## Rezept

# Gefüllte Zucchini Blüten mit Fisch

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini Blüten mit Fisch, am 28.06.2026

## Zutaten

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