

Rezept

Gefüllte Zucchini Blüten mit Gewürz-Bulgur

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini Blüten mit Gewürz-Bulgur, am 09.06.2026

Zutaten

400 ml Gemüsebrühe	150 g grober Bulgur
1/2 TL gemahlene Kurkuma	150 g Zwiebeln
3 EL Olivenöl	200 g Kräuterseitlinge (oder Champignons)
1 großes Bund Petersilie	30 g Pinienkerne
1 Bio-Zitrone	200 g Frischkäse
1 TL gemahlene Zimtblüten	1/2 - 1 TL Chili ancho
Meersalz	schwarzer Pfeffer
8 Zucchini Blüten (möglichst mit Frucht)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, Bulgur und Kurkuma einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln. Vom Herd nehmen und etwa 5 Min. ausquellen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In 2 EL heißem Öl bei schwacher Hitze glasig dünsten. Inzwischen die Pilze putzen und klein hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken.
3. Die Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben und 2-3 TL Saft auspressen.
4. Den Ofen auf 175° Umluft vorheizen. Die gehackten Pilze zu den Zwiebeln geben, Temperatur etwas erhöhen und die Pilze unter Rühren braten, bis die austretende Flüssigkeit wieder verdampft ist.
5. Die Pilzmischung mit dem Bulgur vermischen, den Frischkäse unterrühren. Mit Zimtblüten, Chili, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft würzen. 1 EL gehackte Petersilie beiseitestellen, die restliche Petersilie und die Pinienkerne untermischen.
6. Die Zucchini Blüten vorsichtig ausschütteln und die Stempel aus der Mitte herausschneiden. Falls Früchte an den Blüten hängen, diese längs mehrmals einschneiden.

7. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Eine ofenfeste Form mit dem restlichen Olivenöl einfetten. Den Gewürz-Bulgur mit einem Spritzbeutel in die Zucchini Blüten füllen und die Blüten an den Spitzen leicht zusammendrehen. In die Form legen und diese in ein tiefes Backblech stellen. So viel kochend heißes Wasser angießen, dass die Form etwa zwei Drittel hoch im Wasser steht. Das Blech auf die mittlere Schiene schieben und die Blüten im heißen Ofen 10-15 Min. garen.