

Rezept

Gefüllte Zucchini Blüten mit Ricottacreme

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini Blüten mit Ricottacreme, am 28.06.2026

Zutaten

1 EL Kapern (in Salz)	8 Zucchini Blüten (auch fein: Kürbisblüten)
100 g gekochter Schinken	200 g Ricotta
Salz	Pfeffer aus der Mühle
2 Eier (Größe M)	100 g Semmelbrösel
Sonnenblumenöl zum Braten	2 gelbe Paprikaschoten
80 ml Olivenöl	1/2 TL Senf
3 TL frisch gepresster Zitronensaft	Salz
Pfeffer aus der Mühle	1 rote Paprikaschote
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
2 EL frisch gepresster Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Den Backofengrill vorheizen. Für die Blüten die Kapern in ein Sieb geben und das Salz gründlich abspülen. Kapern danach in einer Schüssel in kaltem Wasser wässern, bis sie gebraucht werden.
2. Inzwischen für die Mayonnaise gelbe Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unterm Grill (oben) 15-20 Min. rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem nassen Tuch abdecken. Wenn die Paprika lauwarm ist, die Haut abziehen. Paprika klein schneiden und mit der Hälfte des Olivenöls im Mixer pürieren. Dann nach und nach restliches Öl dazugeben. (Nur so viel verwenden, dass eine dickliche Creme entsteht.) Mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In den Kühlschrank stellen.
3. Zwischendurch für den Salat rote Paprikaschote längs halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In ein Schälchen geben und mit dem Olivenöl beträufeln. Knoblauch schälen und dazupressen, Zitronensaft dazugeben und untermischen. Kalt stellen.
4. Die Zucchini Blüten vorsichtig abbrausen und abtropfen lassen. Kapern in einem Sieb abtropfen lassen, fein hacken. Den Schinken klein würfeln und mit Ricotta und Kapern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Ricottamasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und die Zucchini Blüten damit füllen. Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen, Semmelbrösel ebenfalls auf einen Teller geben. Die Zucchini Blüten zuerst durch die Eier ziehen, dann in den Semmelbröseln wälzen.

6. In einer großen beschichteten Pfanne reichlich Sonnenblumenöl erhitzen. Darin die Zucchini Blüten bei mittlerer Hitze in etwa 5 Min. rundherum goldbraun braten. Mit Paprikasalat und Paprikamayonnaise anrichten.