

Rezept

Gefüllte Zucchini Blüten mit Sardellen

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini Blüten mit Sardellen, am 27.05.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Kartoffel (etwa 80 g) | 1 junger Zucchini (etwa 100 g) |
| 100 g zarte grüne Bohnen | Salz |
| je 1 Zweig Oregano, Petersilie, Thymian und Basilikum | 2 Knoblauchzehen |
| 100 g Frischkäse, Stracchino oder Ricotta | 2 Sardellenfilets in Öl |
| 2 EL frisch geriebener Parmesan | 1 Ei |
| 12 Zucchini Blüten | Pfeffer |
| 4 EL Olivenöl | 4 kleine Zweige Mini-Stieltomaten |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffel weich garen, ausdämpfen lassen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Zucchini waschen, putzen und in feine Stifte schneiden. Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser in etwa 12 Min. bissfest garen. Kalt abschrecken und fein schneiden.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen, Sardellenfilets abtropfen lassen und beides mit den Kräutern sehr fein hacken.
3. Gemüse, Kräutermischung, Frischkäse, Ei, Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen, den Stempel herauszupfen, Blüten mit einem Pinsel säubern. Kartoffelmischung in die Blüten füllen, Spitzen zusammendrehen und so verschließen. In eine ofenfeste Form legen. Tomaten waschen und dazwischen verteilen. Öl darüberträufeln, Blüten im Ofen (Mitte) etwa 20 Min. backen.