

## Rezept

# Gefüllte Zucchini Blüten mit Ricotta und Parmesan

Ein Rezept von Gefüllte Zucchini Blüten mit Ricotta und Parmesan, am 18.12.2025

## Zutaten

|       |                             |        |                            |
|-------|-----------------------------|--------|----------------------------|
| 12    | Zucchini Blüten             | 3-4 EL | Olivenöl                   |
| 2     | kleine Zucchini             | 2      | Schalotten                 |
| 8     | Stängel Petersilie          | 2      | Eier (M)                   |
| 200 g | Ricotta                     | 50 g   | frisch geriebener Parmesan |
|       | Salz                        |        | Pfeffer                    |
|       | frisch geriebene Muskatnuss |        |                            |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

## Zubereitung

1. Die Zucchini Blüten vorsichtig waschen und trocken tupfen, etwas aufbiegen und die Blütenstempel herausschneiden oder herausdrehen. Den Backofen auf 180° vorheizen (Ober- und Unterhitze nehmen, Umluft ist hier nicht empfehlenswert). Eine flache, ofenfeste Form mit etwas Olivenöl auspinseln.
2. Die Zucchini waschen, putzen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Die Schalotten schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Schalotten andünsten. Dann die Zucchini raspel dazugeben und bei geringer Hitze ca. 10 Min. dünsten, dabei ab und zu umrühren, sodass die Flüssigkeit verdunstet, die Zucchini aber nur leicht bräunen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Eier und Ricotta zu den Zucchini raspeln geben und alles gründlich verrühren. Petersilie und Parmesan unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Ricotta-Zucchini-Masse anschließend mit einem Teelöffel behutsam in die Blüten füllen, die Blütenstempel vorsichtig zusammendrehen.
4. Die Blüten in die Form legen und mit dem übrigen Öl beträufeln oder bepinseln, dann im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen, bis die Blüten leicht bräunen. Die Zucchini Blüten solo als kleines Gericht oder als Vorspeise servieren. Wer will, reicht dazu eine Tomatensauce oder richtet die Blüten auf einem Zucchini Gemüse an.