

Rezept

Panierte Zucchini Blüten

Ein Rezept von Panierte Zucchini Blüten, am 20.12.2025

Zutaten

8-12 Zucchini Blüten

5 EL Semmelbrösel

Salz

2 EL Butterschmalz

4 EL Mehl

2 Eier

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini Blüten vorsichtig abbrausen und trocken schütteln. Die Blütenstempel abknipsen, die Baby-Zucchini mit Küchenpapier trocken tupfen. Dickere Zucchini der Länge nach zwei- oder dreimal bis kurz vor den Blütenansatz einschneiden.
2. Mehl und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben. Eier in einen dritten tiefen Teller aufschlagen und verquirlen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini Blüten erst im Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Bröseln wenden.
3. Das Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne schmelzen lassen. Darin die Zucchini Blüten auf jeder Seite in 2-3 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann sofort servieren.