



Gefüllte Zucchini Blüten

Gefüllte Zucchini- oder Kürbisblüten sind für die kretische Hausfrau ein Alltagsgericht, das man bei uns leider nur in ausgewählten Restaurants findet. Gefüllte Zucchini Blüten sind ganz unkompliziert zuzubereiten, also keine Angst davor. Sie werden überrascht sein, wie einfach es geht.



Zutaten für vier Personen

- 16 Zucchini Blüten mit Fruchtansatz
- 16 EL Reis
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Fleischtomate
- 1 kleine Zucchini
- 2 EL Natives Olivenöl extra
- 100 ml Gemüsebrühe
- Zitronensaft, Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Blüten der Zucchini pflanze müssen geöffnet sein. Aus diesem Grund sollten sie am Morgen gepflückt werden.

Zubereitung

Zucchini Blüten von der Narbe befreien und nur ganz leicht mit etwas Wasser abbrausen. Zwiebeln und Zucchini in feine Würfel schneiden. Beides zusammen im Olivenöl andünsten und anschließend würzen. Den Reis dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit der Hälfte der Gemüsebrühe auffüllen. Kurz aufkochen lassen und zur Seite stellen.

Die Tomate in Würfel schneiden und zum Reis geben. Die Zucchini Blüten mit der Masse füllen und in eine Auflaufform oder einen flachen Topf legen. Die restliche Gemüsebrühe angießen und die gefüllten Blüten zugedeckt bei 160° ca. 30 Minuten im Ofen schmoren. Zehn Minuten vor Ende der Garzeit die Blüten aufdecken und leicht bräunen lassen.

Anrichten

Die gegarten Zucchini Blüten auf einem Teller anrichten. Einen Teil des Garfonds mit Zitronensaft und gehackter Petersilie abschmecken und die Blüten damit begießen.

Mein Tipp:

Sie können einen Teil des Reises durch Hackfleisch ersetzen. In diesem Fall braten Sie das Hackfleisch kurz an und geben es dann zum Reis.