

Fiori di zucchini ripieni

Gefüllte Zucchiniblüten (Ligurien)

Zutaten für 4 Portionen:

8 schöne Zucchiniblüten
200 g Zucchinifruchtfleisch
2 Kartoffeln (etwa 150 g,
mehligkochende Sorte)
1 Bund Basilikum
1 EL frischer Majoran (oder
1 TL getrockneter)
1 EL frisch geriebener
Parmesan
1 Ei
2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 1 Std.

Pro Portion: 940 kJ / 220 kcal

Die Ligurer begeistern sich generell für Gemüse – besonders jedoch für alles, was sich leicht und köstlich füllen läßt. Kein Wunder, daß die leuchtenden Kelche der Zucchiniblüten hier oft und gerne serviert werden. Vom Frühsommer bis in den Herbst werden die hauchzarten Gebilde geerntet, entweder solo oder schon von einem jungen, hellgrünen Fruchtstiel begleitet. Den schneidet man vorm Überbacken, Braten oder Fritieren am besten fächerförmig auf, damit die Garzeit von Frucht und Blüte in etwa gleich lang dauert.

Zucchiniblüten, gefüllt mit Kräutern und Pilzen, mit feinem Hackfleisch, püriertem Gemüse, mit Pesto oder wie in diesem Rezept beschrieben – das kann eine raffinierte Vorspeise oder Beilage sein. Oder aber, mit knusprigem Weißbrot serviert, auch mal ein kleines Hauptgericht für 2 Personen.

Tip für blitzschnelle Garnierung: roh gehacktes Tomatenfruchtfleisch mit erstklassigem Olivenöl, wenig Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Beim Anrichten als Klecks neben die gefüllten Blüten setzen.

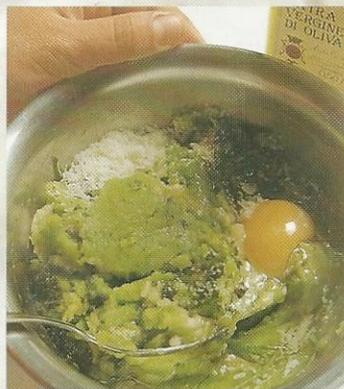
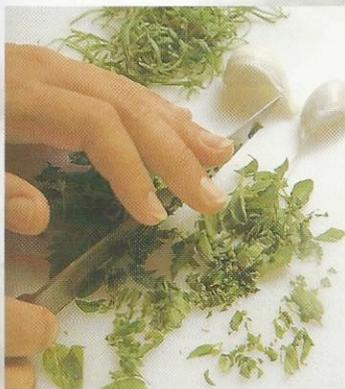


1 Zucchiniblüten von eventuell vorhandenem Fruchtstiel trennen. Blüten nur kurz in kaltes Wasser tauchen, vorsichtig ausschütteln, in ein Sieb legen und gut abtropfen lassen.

2 2 Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. 200 g Zucchinifruchtfleisch kleinschneiden, mit einigen EL Wasser und 1 Prise Salz in einen Topf geben. Zugedeckt in etwa 5 Min. weich garen.

3 Zucchini abtropfen lassen, in eine Schüssel etwas abgekühlt. Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelröhrchen drücken und lockere Zucchini-Püree herstellen lassen und un-





4 Basilikum in feine Streifen schneiden, 1 EL Majoran fein hacken, beides unters Gemüsepuree mischen. 2 Knoblauchzehen dazupressen. 1 EL frisch geriebenen Parmesan, 1 Ei und 2 EL Olivenöl unterrühren, alles gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer fein abschmecken.

5 Backofen auf 250° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit 1 EL Olivenöl ausstreichen. Die Blütenstempel der Zucchini Blüten herausschneiden.

6 Zucchini Blüten mit dem vorbereiteten Gemüsepuree füllen, nebeneinander in die Form setzen. Mit 2 EL Öl beträufeln und im Ofen (Gas: Stufe 5) etwa 3 Min. überbacken. Heiß servieren.