

REZEPT

GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN

» ZUTATEN:

für 4 Personen

- » 8 Zucchini Blüten
(alternativ Kürbisblüten)
- » 350g geschälte Garnelen
- » 1 Eiweiß
- » 3 EL Sahne
- » 30g eingelegte getrocknete Tomaten
- » 1 Frühlingszwiebel
- » Salz und Pfeffer
- » evtl. Salat als Beilage

» ZUBEREITUNG:

- » Garnelen abwaschen und auf Küchenkrepp abtrocknen lassen. Danach gemeinsam mit Eiweiß in einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse hacken. Nach und nach Sahne untermischen. Die Frühlingszwiebel und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden und zur Masse dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- » Die Zucchini Blüten behutsam öffnen und die Blütenstempel entfernen. Garnelenfüllung in die Blüten geben und die Blüten danach verschließen. Zum schonenden Befüllen eignet sich ein Spritzbeutel am besten. Sollten sich die Blüten nicht einwandfrei verschließen lassen, mit einem Zahnstocher oder einem Rouladenspieß nachhelfen.
- » Die Blüten in einen Einsatz legen und bei 100 Grad 10-15 Minuten sanft dämpfen. Währenddessen einen Salat als Beilage anrichten.

