



GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN

Bei der Füllung sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Kombinieren Sie einfach! Wie wäre es zum Beispiel mit Chili, Fenchelsamen und Schweinefleisch oder Fenchel und Krebsfleisch oder aber Käse und Kräutern? Die gefüllten Blüten anschließend braten, dämpfen, backen oder frittieren. Hier habe ich die Blüten zunächst 10 Minuten in einer Tomatensauce gedünstet und gekocht. Danach wusste ich allerdings noch nicht, ob ich sie nun direkt aus der Pfanne oder auf geröstetem Weißbrot essen sollte oder ob ich sie vielleicht klein hacken und unter eine Pasta mischen sollte. Und als ich mich dann endlich entschieden hatte, hatte ich sie schon aufgegessen.

Die Blätter der Kräuter abzupfen, mit den zarten Stielen fein hacken und in eine Schüssel geben. Ricotta, Parmesan, 1 Msp. Muskat, 1 Prise Salz und Pfeffer sowie die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und alles mit einer Gabel vermischen. Noch einmal abschmecken. Die Zucchini Blüten vorsichtig auseinanderziehen und die Blütenstempel abschneiden. Die Blüten behutsam unter fließendem Wasser waschen und jeweils mit 1 gehäuften Teelöffel der Ricottamischung füllen. Danach die Blüten sorgfältig zusammendrücken, damit die Füllung nicht herausquillt.

Die Tomaten oben und unten kreuzweise einritzen und 1 Minute in kochendes Wasser legen, bis sich die Schale löst. Herausnehmen, in kaltem Wasser etwas abkühlen lassen und die Schalen abziehen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. 1 guten Schuss Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne heiß werden lassen und Knoblauch und Schalotten in 3–4 Minuten darin weich dünsten. Tomaten und Oliven hinzufügen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomaten 5 Minuten bei mittlerer Hitze etwas eindicken lassen.

Die gefüllten Zucchini Blüten in die Sauce legen und mit Olivenöl beträufeln. Zugedeckt 15–20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Die Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen und den Saft in die Sauce rühren. Die zweite Hälfte in Spalten schneiden und zu den Zucchini Blüten servieren. Das Brot in Stücke reißen und ebenfalls dazu reichen, damit nichts von der Sauce verloren geht.

Das Beste an Zucchini sind für mich die Blüten. Sie sehen hübsch aus und man kann sie mit den verschiedensten Dingen wunderbar füllen. Zucchini Blüten zu bekommen, ist allerdings nicht ganz leicht – es sei denn, Sie haben Zucchini im Garten. Aber zwischen Juli und September, wenn die Zucchini blühen, finden Sie sie möglicherweise auch auf dem Markt. Oder Sie bitten einen Bauern oder einen Nachbarn, Ihnen ein paar hübsche Exemplare zu überlassen. Bei den weiblichen Zucchini sitzen die Blüten direkt am Fruchtknoten und können einfach mitverwendet werden.

Für 4 Personen

1 Bund gemischte Kräuter (zum Beispiel Basilikum, Minze, Petersilie und Kerbel)	500 g reife Strauchtomaten
	Olivenöl
250 g bröckeliger Ricotta	2 Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben geschnitten
50 g Parmesan, frisch gerieben	3 kleine längliche Schalotten, geschält und fein gehackt
frisch geriebene Muskatnuss	
Meersalz und frisch gemah- lener schwarzer Pfeffer	1 Handvoll schwarze Oliven, entsteint
1 unbehandelte Zitrone	bestes Olivenöl
12 große oder 16 kleine Zucchini Blüten (kleine Zucchini nicht abtrennen)	knuspriges Brot und Salat zum Servieren