



GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN IN EINER SESAM-BUCHWEIZEN-KRUSTE

eine seltene Delikatesse, solo als kleines Gericht oder als Vorspeise serviert sehen nicht nur toll aus, sondern sind mit ihrem nussigen Geschmack auch richtig lecker!



Vorbereitungszeit



Koch-/Backzeit

Zutaten

Für 4 Personen

- 8 Zucchini Blüten
- 4 Schalotten
- ½ rote Peperoni
- ½ gelbe Peperoni
- 1 Zucchini
- 100 g Buchweizenmehl
- 50 g weiße und schwarze Sesamkerne gemischt
- 2 Eier
- 2 EL Sahne
- etwas Zitronenabrieb
- Basilikum

Zubereitung

Die Zucchini Blüten gleich frühmorgens sammeln – da sind die Blüten geöffnet. Nicht waschen! Die Schalotten fein hacken und in etwas Olivenöl leicht anrösten. Die klein gewürfelten Peperoni und Zucchini dazugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen und frischen Basilikum dazugeben.

Für die Panade das Buchweizenmehl mit den Sesamkernen mischen. Die Eier aufschlagen, Sahne und Zitronenabrieb zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut verquirlen.

Die Zucchini Blüten mit der Gemüsemischung füllen, gut zusammenhalten und in der Eimasse wenden. Im Anschluss in der Buchweizen-Sesam-Mischung panieren.

Olivenöl erhitzen und die Zucchini Blüten darin goldgelb backen. Auf den Tellern hübsch anrichten und servieren.

TIPP: Zu den Zucchini Blüten kann auch eine schmackhafte

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Ein Rezept von: Janett Platino - Restaurant Bad Egart / Onkel Taa

Tomatensauce gereicht werden.