

Zucchini Blüten mit Erbsenbohnenfüllung



ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor. Zuerst die Zucchini Blüten waschen und trocken tupfen. Die Saubohnen und Erbsen 2 Minuten in Salzwasser blanchieren. Anschließend direkt unter kaltem Wasser abschrecken. Geben Sie die Saubohnen, die Erbsen, den Knoblauch und die Minze in Ihren Hochleistungsmixer und mixen Sie alles bis Sie eine cremige Konsistenz erreicht haben. Bei Bedarf die Konsistenz mit etwas Gemüsebrühe anpassen.

Geröstete Pinienkerne, getrocknete Tomatenwürfel und Zitronenzeste dazugeben und alles nochmal kurz gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Zucchini Crème in einen Spritzbeutel geben und die Zucchini Blüten damit füllen. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und geben Sie die gefüllten Zucchini Blüten oben drauf, mit Olivenöl beträufeln und ca. 10-15 Minuten im Ofen backen bis sie goldbraun werden.

ZUTATEN

Für 6 Blüten

6	Frische Zucchini Blüten
300 g	Erbsen
100 g	Saubohnen
	Salz und Pfeffer
	Muskatnuss
	Zeste von 2 Zitronen
10	Pfefferminzblätter
20 g	Geröstete Pinienkerne
10	Getrocknete, in Würfel geschnittene Tomaten
½	Knoblauchzehe
	Olivenöl

Arbeitszeit:

Ca. 30 Minuten

Backzeit:

10-15 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk