



Gefüllte Zucchini-Blüten mit Paprika-Couscous

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Füllung

½ gelbe Gemüsepaprika
1-2 Stangen Frühlingszwiebeln
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
1-2 Zehen Knoblauch
1 rote eingelegte Paprika
150 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
100 g Couscous

Sowie

Öl zum Braten
12 Zucchini-Blüten
4 Halme Schnittlauch
1-2 EL Mehl
1 TL Paprikapulver
Salz
100-200 ml Gemüsebrühe
2 EL getrocknete Aprikosen
½ Zitrone, unbehandelt
2 EL schwarze Oliven
1-2 EL Ajvar
100 g Fetakäse
50 g Rucola
1 EL natives Olivenöl

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Paprika würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit Kreuzkümmel und geriebenem Knoblauch dazugeben. Die eingelegte Paprika fein schneiden und mit hineingeben, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und salzen und pfeffern. Aufkochen und über den Couscous in eine große Schüssel geben. Etwa zehn Minuten ausquellen lassen.

Acht Zucchini Blüten nur seitlich einschneiden und den Stempel vorsichtig heraustrennen, ohne die Zucchini frucht zu entfernen oder die Blüte weiter zu verletzen. Die Zucchini frucht vom unteren Ende her der Länge nach in feinen Abständen einschneiden. Einen Teil des Couscous vorsichtig hineinfüllen und die Blüten leicht eindrehen. Ganze Schnittlauchhalme kurz in heißes Wasser tauchen und als eine Art Schnur zum Verschließen der Blüten nutzen.

Mehl mit Paprikapulver, Salz und so viel Wasser glattrühren, dass ein dickflüssiger Teig entsteht. Die übrigen vier Zucchini Blüten nah am Stiel von den Zucchini abtrennen, dann seitlich einschneiden, den Stempel entfernen und die Blüten aufklappen. Durch den Teig ziehen und in ausreichend Öl goldbraun ausbacken, dann auf Küchenpapier entfetten.

Etwas Gemüsebrühe in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Zucchini Blüten darin bei geschlossenem Deckel dünsten, bis die Zucchini die gewünschte Konsistenz erreicht haben.



Aprikosen in Streifen schneiden und mit Zitronenabrieb, halbierten Oliven, Ajvar, grob gebröselten Feta, Rucola, Olivenöl und Zitronensaft zum restlichen Couscous geben und gründlich vermischen. Etwas Couscous-Salat auf einen Teller geben, die gefüllten Zucchini Blüten darauf betten und mit jeweils einer frittierten Zucchini Blüte garnieren.

Nährwerte pro Portion:

545 kcal – 32 g Fett – 11 g Eiweiß – 42 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Fetakäse kann tierisches Lab enthalten.