



SLOW GOODS

Bild & Rezept: Nikolas Kerl

Gefüllte Zucchini Blüten mit Belugalinsen

Zubereitungsdauer ca. 45 min
Für 4 Personen

Zutaten

Für die gefüllten Zucchini Blüten
4 Zucchini Blüten
4 mehligkochende Kartoffeln
1 Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Zucchini
2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
1.5 EL Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer
Pfeffer aus der Mühle
Salz

Für den Linsensalat
200 g Belugalinsen
1 Bund Löwenzahn
1 Nelke
4 Senfkörner
4 Korianderkörner
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe
1 cm frischer Ingwer
1 Orange
1 Schuss Balsamico-Essig
Pfeffer aus der Mühle
Salz



Entdecke dieses und weitere Rezepte im
Culinarium - Der Foodblog von Slow Goods
www.slowgoods.ch/blogs/culinarium



Zubereitung

Kartoffeln kochen: Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser während etwa 20 Minuten weich kochen.

Linsen kochen und abschmecken: Belugalinsen in der dreifachen Menge Wasser (ohne Salz) für circa 20 Min. bissfest kochen. Einen Teebeutel mit der Nelke, den Senfkörnern, den Koriandersamen, der angeschnittenen Knoblauchzehe und dem frischen Ingwer füllen, verschließen und zu den Linsen geben. Zum Ende der Garzeit die Linsen mit einem Schuss Balsamico-Essig und dem Saft einer Orange ablöschen. Mit etwas Abrieb der Orangenschalen, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Linsen etwas abgekühlt sind, noch einmal abschmecken, ob es noch mehr Balsamico Essig braucht.

Gemüse für die Füllung andünsten und abschmecken: Die Schalotte und den Knoblauch schälen. Die Zucchini und die Schalotte in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe halbieren. Die Zucchini- und Schalottenwürfel mit der Knoblauchzehe, je einem Zweig Rosmarin und Thymian in Olivenöl anschwitzen. Den Rosmarin, den Thymian und den Knoblauch wieder entfernen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Kartoffeln zur Füllung beimengen: Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und die angeschwitzten Zucchini- und Schalottenwürfel dazugeben und unterrühren.

Blüten füllen & backen: Den Backofen auf 160 °C bei Umluft vorheizen. Die Zucchini Blüten waschen und putzen. Die Kartoffel-Zucchini-Masse in die Blüten füllen. Danach die Blüten auf ein Backblech mit leicht gefettetem Backpapier legen, die restlichen Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben und für 5 Min. im Ofen backen.

Löwenzahnblätter andünsten: Die Löwenzahnblätter waschen und trocken schleudern. Dann in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze kurz andünsten bis sie etwas einfallen. Sofort zu den Linsen geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten & servieren: Den Linsensalat auf einem tiefen Teller oder einer Platte diagonal anrichten und die gefüllten Zucchini Blüten darüber legen. Lauwarm servieren.