

Gefüllte Zucchini-Blüten



Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Hauptgericht für 4 Personen

2 Schweinsbratwürste

150 g Zucchini, grob gerieben

2 Scheiben Toastbrot
(ca. 50g), in Würfeli

½ TL Fenchelsamen

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

**8 Zucchini-Blüten
mit Fruchtansatz**

1 EL Olivenöl

wenig Paprika

1. Bratwürste einschneiden, Brät in eine Schüssel drücken. Zucchini und alle Zutaten bis und mit Pfeffer daruntermischen.
2. Zucchini-Blüten sorgfältig öffnen, Stempel herausbrechen. Zucchini-Blüten mit der Wurstmasse füllen, Blütenspitzen zudrehen.
3. Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Zucchini-Blüten zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. garen, herausnehmen, auf Tellern anrichten. Öl darüberträufeln, Paprika darüberstreuen.

Dazu passt: Risotto.

Portion: 247 kcal, F 17g, Kh 8g, E 14g

