

## Überbackene gefüllte Kürbisblüten



**Hauptspeise**  
Rezeptart



**45 Minuten**  
Zubereitung



**mittel**  
Schwierigkeit

15 Minuten Abkühlzeit



### Zutaten für 4 Portionen

Fülle:

60 g Goldhirse  
150 ml Wasser  
½ TL Salz  
200 g Sommer-Ölkürbis oder Zucchini  
80 g Paprika rot  
1 mittlerer Zwiebel  
200 dag Faschiertes vom Schwein  
Thymian, Petersilie  
Salz, Pfeffer

16 große Kürbisblüten  
Parmesan zum Überbacken  
Olivenöl  
1 Becher Sauerrahm  
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.  
Salz und Pfeffer nach Belieben

### Zubereitung

Goldhirse in Wasser und Salz weich dämpfen, anschließend abkühlen lassen. Backrohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und in eine Auflaufform etwas Olivenöl geben.

Kürbis, Paprika und Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne zuerst die Zwiebel kurz anschwitzen lassen, das Fleisch zugeben und ein paar Minuten rösten. Paprika und Kürbis zugeben, ca. 1 Minute weiter anrösten. Mit Thymian, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken, zum Abkühlen in eine Arbeitsschüssel geben und beiseite stellen. Wenn das Röstgut abgekühlt ist mit der gekochten Hirse vermengen, Masse bei Bedarf nachwürzen. Die Masse vorsichtig in die Blüten füllen, die Blütenenden zusammen drehen und in die vorbereitete Auflaufform geben. Etwas Parmesan über die gefüllten Blüten streuen und im Backrohr für ca. 5 Minuten überbacken (bis der Käse eine mittlere Braunfärbung bekommt; bei 220°C am besten mit dem Heißluftgrill).

Den Sauerrahm mit Kürbiskernöl gut vermengen, nach Belieben würzen und am Tisch als Dip zu den überbackenen Blüten reichen.

**Tipp:** Als Beilage eignen sich hervorragend ein knackiger grüner Salat und weich gekochte Kartoffeln oder unser Kernöl-Burger-Bun.

**Rezept von Theresia Fastian ([www.fastian.at](http://www.fastian.at)) / Fotos: Stefan Kristoferitsch**