

Gebackene Kürbisblüten mit Kräutertopfenfülle



Hauptspeise
Rezeptart



80 Minuten
Zubereitung



mittel
Schwierigkeit



Zutaten für 4 Portionen

8 – 12 Kürbisblüten (je nach Größe)
Pflanzenöl zum Herausbacken

Backteig:

20 dag (Vollkorn-)Mehl
2 Eier
1/3 l Gemüsefond
Salz nach Bedarf

Fülle:

2 dag Butter
2 mittelgroße Zwiebel
7 dag Semmelbrösel
3 Eidotter
10 dag Topfen
1 Handvoll geschnittene
Brennesselblätter
1 Handvoll geschnittene Gierschblätter
1/2 Handvoll geschnittene
Kräutermischung (Gartenkräuter:
Majoran, Zitronenylmian, Ysop oder
Estragon, Liebstöckl; Wildkräuter:
Schafgarbe, Gundelrebe)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Kernöl-Soße:

1/2 Becher Sauerrahm
1/2 Becher Naturjoghurt
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz, Pfeffer

Beilagen: frische Sommersalate nach
Belieben

Zubereitung

Blütenernte sollte am frühen Vormittag erfolgen – am besten nur saubere Blüten ernten, dann erspart man sich das waschen. Ansonsten geerntete Blüten waschen und gut abtrocknen. Gelagert werden die frischen Blüten im Kühlschrank bis zur Verwendung.

Für die Kernölsoße die geschälte Knoblauchzehe fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen, bis zum Anrichten kühl stellen.

Backteig bereiten – dazu Eier trennen und zuerst Schnee schlagen (macht den Teig lockerer und bleibt nach dem Ausbacken knuspriger). Dotter, Mehl und gesalzene Gemüsesuppe verrühren, dann erst den Eischnee unterheben.

Für die Fülle Zwiebel schälen, fein hacken, in Butter glasig anlaufen lassen, fein gehackte Kräuter dazugeben und Mischung anschließend zum Auskühlen beiseite stellen. Wenn die Fülle lauwarm ist können die restlichen Zutaten untergemischt werden.

Die Blüten vom grünen Stängel befreien und mit ca. 1 EL der vorbereiteten Masse vorsichtig füllen und an den Blattspitzen zusammendrehen. Ausreichend Öl zum Backen in einer Pfanne erhitzen.

Die gefüllten Blüten durch den Backteig ziehen und in nicht zu heißem Öl herausbacken, anschließend auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und im Backofen bei 100 °C bis zum Servieren warm halten (max. 20 Minuten).

Als Beilage werden verschiedene frische Salate gereicht, wobei Paradeiser, Grüne Blattsalate, Rahmgurken-Salat oder ein Salat aus frischen Fisolen das Gericht am besten ergänzt.

Tipps zur Rezeptabwandlung:

- In den Backteig gehackte Steirische Kürbiskerne mischen.
- Mangold anstatt Brennnessel und Giersch verwenden
- Speck- oder Selchfleischwürfel zur Fülle geben
- Lauch anstatt Zwiebel verwenden.
- Veganer können anstatt dem Topfen einfach mehr Kräuter hinzufügen oder fein geschnittenen Tofu/Seitan etc. zur Fülle geben. Bei der Soße eignen sich geschmacklich sehr gut Soja-Produkte als Ersatz.

Rezept von Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch