

Gefüllte Zucchini



Das brauchst du (für 4 Portionen):

6 -8 Zucchini, an denen die Blüten noch dran sind

2 größere Zucchini zum Kleinschneiden

2 Becher Tiefseegarnelen bzw. Krabben

1 Teelöffel Speisestärke

Schnittlauch

Basilikum

Etwas Sojasoße

Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-grette:

Eine der beiden größeren Zucchini

1 kleine Zwiebel

Etwas Öl

Etwas Zitronenschale

Etwas Balsamicoessig

Etwas Chilipulver

So machst du's richtig:

- 1.) Wasche die Zucchini mit den Blüten sehr vorsichtig!
- 2.) Nimm den Stempel aus der Blüte mithilfe einer Pinzette heraus.
- 3.) Schneide in die Zucchini kleine Streifen hinein, so dass sie aussehen wie Fächer
- 4.) Schneide eine der beiden größeren Zucchini in kleine Würfelchen.
- 5.) Wasche die Krabben und schneide sie ebenfalls etwas kleiner.
- 6.) Schneide den Schnittlauch in kleine Röllchen.
- 7.) Gib die Zucchiniwürfel, die Krabben und den Schnittlauch in eine Schüssel.
- 8.) Schneide das Basilikum ebenfalls klein und gib es dazu.
- 9.) Würze nun mit Salz, Pfeffer und der Sojasoße.
- 10.) Gib die Speisestärke hinein und rühre alles mit einem Löffel um.
- 11.) Fülle nun die Blüten vorsichtig mit dieser Füllung.
- 12.) Gib nun diese Blüten entweder in einen Dampfgarer oder in eine Pfanne mit heißem Wasser und Sieb.
- 13.) Gib den Rest der Füllung ebenfalls in den Dampfgarer oder in das Sieb.
- 14.) Gare alles etwas 20 Minuten.
- 15.) Mache nun die Zucchiniogrette: Schneide die zweite größere Zucchini in Würfelchen.
- 16.) Schneide die Zwiebel ebenfalls in Würfelchen.
- 17.) Gib alles in eine Schüssel und gib das Öl, die Zitronenschale, den Balsamicoessig und das Chilipulver hinein.
- 18.) Püriere alles und schmecke ab.
- 19.) Richte alles schön auf einem Teller an.