

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) / Fotos: Stefan Kristoferitsch