

KÜRBISBLÜTEN MIT THUNFISCH-RICOTTA-FÜLLUNG

Produkt

Thunfisch-Filets „in Olivenöl“

Dauer

15 Minuten

Anspruch

leicht

Gang

Vorspeise

Jahreszeit

Frühling, Sommer

Nährwerte pro Portion

Energiegehalt in kcal	-
Eiweiß in g	-
Kohlenhydrate in g	-
Fett in g	-



Zutaten für 4 Personen

- 1 Dose Thunfisch-Filets in Olivenöl à 185 g
- 12 Kürbisblüten
- 200 g Ricotta
- ein Bund Petersilie
- 2 Esslöffel geriebener Parmesan
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Mehl
- 4 Esslöffel Milch
- Öl zum Braten
- Salz

Zubereitung

Den abgetropften Thunfisch zusammen mit dem Ricotta, dem Parmesan und etwas klein gehackter Petersilie in eine Schüssel geben und vermengen. Die Stempel aus den Blüten entfernen, vorsichtig waschen und mit der Thunfischmasse füllen. Das Ei mit Mehl und einer Prise Salz verquirlen. Mit Milch zu einem cremigen, flüssigen Teig verdünnen. Die gefüllten Blüten in den Teig eintauchen und in reichlich siedend heißem Öl braten, bis diese goldbraun sind und sich eine knusprige Kruste gebildet hat. anschließend auf Löschpapierblätter geben und abtropfen lassen. Servieren, solange die Blüten noch sehr heiß sind.