



## Frittierte Zucchini Blüten im Teig

Wusstet ihr, dass man von der Zucchini pflanze nicht nur die Frucht verwenden kann? Ja, man kann sogar die Blüten verwenden. Daraus kann man viele verschiedene Köstlichkeiten zubereiten. Zum Beispiel meine heutige frittierte Variante, oder man verwendet sie in einem Risotto oder zusammen mit Zucchini und Tomaten kochen. Wichtig ist, dass die Blüten frisch verwendet werden.

### Zutaten

- 15 – 20 Zucchini Blüten
- 220 g kohlensäuriges Mineralwasser
- 150 g Mehl
- 15 g Frischhefe
- 1 TL Salz
- 1 Prise Zucker

### Zubereitung

Als Erstes beginnen wir mit der Zubereitung des Teiges.



Mineralwasser in eine Schüssel geben. Hefe zerbröckeln und dazugeben. Mit einer Gabel oder Schwingbesen gut vermischen. Die restlichen Zutaten dazugeben und den Teig mit einer Gabel oder Kelle zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Zudecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Nun werden wir die Blüten für den Teig vorbereiten. Vorsichtig den Stiel der Blüten entfernen. Die Äusseren Stempel entfernen. Bei den offenen Blüten wird auch der innere Stempel entfernt.



In der Zwischenzeit Erdnussöl in deiner weiten Pfanne auf 170°C erhitzen.

Sobald das Öl die Temperatur erreicht hat werden die Zucchini Blüten mit Hilfe einer Zange in den Teig getunkt und danach frittiert. Achtet darauf, dass die Blüte voll Teig ist, doch bevor sie in das Frittieröl kommt, den überschüssigen Teig etwas abtropfen lassen.



Nicht zu viele Blüten aufs Mal in das Öl geben, damit die Frittiertemperatur nicht zu fest sinkt.



Die Blüten auf allen Seiten goldbraun ausbacken. Mit Hilfe einer Zange oder einer Schaumkelle die Blüten aus dem Öl nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Blüten mit etwas Salz würzen und warm servieren.

