

AUF DEM WOCHENMARKT

Fast zu schön zum Essen

ZUCCHINIBLÜTEN Die ideale Vorspeise – italienisch, französisch oder mexikanisch

WIESBADEN. Eigentlich sind sie ja zu schön, um einfach gegessen zu werden, doch aus Zucchini-Blüten, die es derzeit auf dem Wochenmarkt in Hülle und Fülle gibt, lassen sich wunderbare Vorspeisen zaubern.

Bei dem Frankfurter Marktbeschicker Christoph Stoll werden sie zum Beispiel mit Frischkäse gefüllt, mit Pfeffer und Salz gewürzt und dann in heißem Olivenöl in der Pfanne gebraten. „Die Käsestände auf dem Markt haben da eine große Auswahl an verschiedenstem Frischkäse – von Meerrettich über Kräuter bis hin zu Knoblauch, das kann man alles mal ausprobieren“, meint er und empfiehlt: „Größere Blüten kann man einfach so verwenden, kleinere sollte man zuvor kurz blanchieren“. Auch Marianne Lenz von der Gärtnerei Dornröschen schätzt die gelben Blüten als Vorspeise und bereitet sie französisch zu: „Ich würze Ricotta-Käse mit Pfeffer, Salz und Muskat, gebe etwa einen Kaffeelöffel davon in die Blüte, fette ein Backblech mit Olivenöl ein und backe die Zucchini-Blüten dann darauf etwa zehn bis 15 Minuten nicht zu kross im Ofen bei 150 Grad.“ Dabei, so



Von Nicola Böhme

warnst sie, sollte man nicht zu viel Füllung in die Blüte stopfen, „das quillt sonst alles wieder raus“. So lassen sich übrigens auf einen Schwung gleich mehrere Portionen zubereiten, „und das ist wirklich eine leckere Vorspeise, die viel her macht!“

Bei den Zucchini-Blüten unterscheidet man nach Ge-

schlechtern: weibliche Blüten sitzen auf einem kleinen Babyzucchini, während männliche Blüten lediglich einen Stiel haben. „Geschmacklich macht das jedoch keinen Unterschied“, sagt Christoph Stoll. Und Marianne Lenz weiß zu berichten, dass in Italien eher die männlichen Blüten gefragt sind. Allgemein sagt man, dass man die etwas größeren weiblichen Blüten zum Füllen verwendet, während die kleineren männlichen sich besser frittieren

lassen. Ellen Schäfer von der Schiersteiner Gärtnerei entfernt bei den weiblichen Blüten allerdings zuvor den Stempel, „denn der wird auch beim Braten nicht weich“. Am besten, so rät sie, knipst man ihn mit dem Fingernagel heraus oder setzt ein kleines Messer an. Und sie hat noch einen Tipp parat: „Wenn ich die Blü-

ten mit Frischkäse fülle, dann verschließe ich sie vor dem Ausbacken einfach mit einer Büroklammer, so kann die Füllung nicht rausfließen“. Als Alternative nennt sie noch eine Füllung aus Kalbsbrät: „Dafür mischt man den Inhalt einer Kalbsbratwurst mit etwas Sahne, so wird die Füllung etwas weicher, und dann backt man sie ebenso aus“.

Nicht lange haltbar

Sie selbst hat Zucchini-Blüten bei ihrer Schwägerin in Mexiko schätzen gelernt. „Dort schneidet man die Blüten klein und isst sie mit Tortilla bereits zum Frühstück“. Der absolute Knaller dazu sei jedoch „Pico de gallo“, „heißt übersetzt Hahnerschnabel und ist eine typisch mexikanische Sauce, die eigentlich zu allem passt“, schwärmt die Schiersteinerin.

Einen Nachteil haben die dottergelben Blüten allerdings – sie sind nicht haltbar. „Wir pflücken unsere immer früh

morgens vor dem Markt und nehmen sie dann frisch mit“, berichtet Ellen Schäfer, „denn man muss sie möglichst schnell verarbeiten, lagern kann man sie nicht, dann fallen sie zusammen“.

Zucchini-Blüten mexikanisch mit Pico de gallo (Tomaten-Salsa)

- Für die Blüten:
- Zucchini-Blüten
 - Jalapenos (frische Chilli)
 - 1 kleingehackte Zwiebel

Für die Sauce:

- Tomaten
- Zwiebel
- Jalapenos
- 1 Bund Koriander
- Pfeffer, Salz, Olivenöl

Zucchini-Blüten kleinschneiden und in Olivenöl in einer Pfanne mit gehackter Zwiebel und gehackten Jalapenos anbraten. Tomaten klein würfeln, Zwiebel, Jalapenos und Koriander sehr fein hacken. Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa eine Stunde ziehen lassen. Das serviert man am besten mit Tortilla.

Foto: robynmac-fotolia.com

