

## Schmeckt perfekt



Rezept von Heinz Reitbauer

**Zucchini-Blüten mit souffliertem Getreide,  
Pilzen & Anchovis**

**50 Minuten/ aufwendig**



---

### Zutaten

Für die Getreidefülle: 1 Schalotte (geschält und feinwürfelig geschnitten), 20 g Butter, 200 ml Heumilch, 1 Prise Salz, 20 g Polenta, 10 g Weizengrieß; 3 Bio-Eidotter, 20 g Leinsamen (geröstet), 20 g Sesam (geröstet), 20 g Amaranth (gepoppt), gehackter Ysop (*oder Bohnenkraut, Rosmarin*), 3 Bio-Eiklar, 12 Zucchini-Blüten (weibliche).

Für das Schmorgemüse: 100 ml Olivenöl, 6 Schalotten (grob geschnitten), Fruchtstand der 12 Zucchini-Blüten, 2 gelbe Paprika (geschält und grob geschnitten), 16 Kirscharten, 8 Jung-Mais-Kolben (halbiert), 4 Zehen Knoblauch (geschält), 300 ml Geflügelfond, 2 TL Salzzitrone\*, 2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige Thymianzweig, 2 Zweige Ysop.

Für die Pilze mit Liebstöckel und Anchovis: 4 EL Anchovis-Einlege-Öl, 80-100 g Buchenpilze (geputzt & gewaschen), Karpatensalz, Pfeffer (frisch gemahlen); 2 Zweige Liebstöckel (grob geschnitten), 2 Zweige Petersilie (grob geschnitten), 2 EL Anchovis (grob geschnitten).

### Zubereitung

Die Schalotte in der Butter bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit Milch aufgießen, aufkochen, Polenta, Weizengrieß sowie eine Prise Salz einrühren und 3 bis 4 Minuten unter ständigem Rühren kochen.

Anschließend von der Hitze ziehen, abkühlen lassen; dabei mehrmals umrühren, um die Masse vor einer Hautbildung zu bewahren.

In die abgekühlte Masse die Eidotter einrühren und anschließend die gerösteten Körner (Leinsamen, Sesam, Amaranth) sowie den Ysop untermengen.

Das Eiklar steif aufschlagen und den Schnee vorsichtig, in 2 bis 3 Schritten, unter die Getreidemasse heben.

Den Stempel der Blüte entfernen und stehend mit der Getreidemasse befüllen, sodass die Fülle nicht ausläuft (am besten die Blüten in kleine Tassen stellen).

Für das Schmorgemüse Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Zucchini und Paprika darin mit Farbe anbraten. Kirschlorbeer, Mais und Knoblauch begeben und kurz mitschwitzen. Mit Geflügelfond aufgießen, kurz aufkochen und die gehackte Salzzitrone begeben. Rosmarin, Thymianzweig, Ysop und die gefüllten Zucchini Blüten begeben, mit dem Deckel verschließen und 10 Minuten im auf 180 °C vorgeheizten Backrohr schmoren. Nach ca. zwei Drittel der Garzeit den Deckel abnehmen, sodass die Zucchini Blüten eine leichte Farbe annehmen und die austretende Flüssigkeit etwas einkochen kann. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Pilze darin anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze mit den Kräutern vermengen und mit den Anchovis auf dem Schmorgemüse verteilen.

\*TIPP: Dafür unbehandelte Zitronen kreuzförmig einschneiden, und die Einschnitte mit viel Salz einreiben. In ein Einmachglas geben, mit heißem Wasser aufgießen und das Glas gut verschließen. Die Salzzitronen ca. 3 bis 4 Wochen darin eingelegt lassen.