

Gefüllte Zucchini-Blüten mit Apfel-Linsen-Salat

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Blüten:

4 mehlig. Kartoffeln	1 Schalotte	1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Zucchini	2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
1,5 EL Olivenöl	1 Prise Cayennepfeffer	4 Zucchini-Blüten

Für den Apfel-Linsen-Salat:

200 g Belugalinsen	1 Nelke	4 Senfkörner
4 Korianderkörner	1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer (frisch)	1 Orange	1 Schuss Balsamico Essig
1 Schuss Granatapfelessig	1 Prise Zucker	1 Apfel

Für den Parmesan-Joghurt:

200 g Joghurt	50 g Parmesan	1 EL Olivenöl
Meersalz	Salz	Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser in 20 Minuten weich kochen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen. Die Zucchini und die Schalotte in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe halbieren. Die Zucchini- und Schalottenwürfel mit der Knoblauchzehe, je einem Zweig Rosmarin und Thymian in dem Olivenöl anschwitzen. Den Rosmarin, den Thymian und den Knoblauch wieder entfernen und die Masse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und die angeschwitzten Zucchini- und Schalottenwürfel dazugeben.

Den Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen. Die Zucchini-Blüten waschen und putzen. Die Kartoffel-Zucchini-Masse in die Blüten füllen. Danach die Blüten auf ein gefettetes Blech legen, die restlichen Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben und für fünf Minuten in den Ofen geben.

Die Belugalinsen in der dreifachen Menge Wasser (ohne Salz!) in circa 20 Minuten al dente kochen. Einen Teebeutel mit der Nelke, den Senfkörnern, den Koriandersamen, der angeschnittenen Knoblauchzehe und dem frischen Ingwer füllen, verschließen und zu den Linsen geben. Zum Ende der Garzeit die Linsen mit einem Schuss Balsamicoessig, einem Schuss Granatapfelessig und dem Saft einer Orange ablöschen. Mit etwas Abrieb der Orangenschalen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Joghurt mit Olivenöl, Meersalz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan darüber hobeln.

Den Linsensalat auf einem tiefen Teller anrichten und mit den gehobelten Apfelstreifen dekorieren. Den Parmesanjoghurt in einer Schale anrichten. Ein paar Linsen diagonal auf eine Platte streichen und die gefüllten Zucchini-Blüten darüber legen.

Ali Güngörmüs am 10. April 2015