



## Ayurvedische gefüllte Zucchini mit Blüten

### Zutaten für 2 Personen:

2 Zucchini  
6 Zucchini-Blüten  
Steinsalz  
100 g Ricotta  
schwarzer Pfeffer  
Saft und Schale von einer Bio-Zitrone  
1 EL Basilikum, in feine Streifen geschnitten  
1 Msp. Kurkuma, gemahlen  
1 Schalotte, fein gewürfelt  
2 TL Ghee  
½ grüner Salat  
10 Stängel Rucola  
4 Radieschen  
1 bis 2 Möhrchen  
einige Blätter von Rote Beete, Spinat oder Mangold  
2 EL Olivenöl  
1 TL mittelscharfer Senf



### Zubereitung:

#### *Für die Zucchini:*

- Die Zucchini der Länge nach halbieren. Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, beiseite stellen.
- Die Zucchinihälften in leicht kochendem Salzwasser für 1 Minute blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen.

#### *Für die Füllung:*

- Ricotta in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -Schale, Basilikum und Kurkuma würzen und beiseite stellen.
- Nun die Schalottenwürfel in 1 TL heißem Ghee glasig schwitzen. Dann das Zucchini-Fruchtfleisch dazu geben und mit rösten.
- Kurz auskühlen lassen. Dann mit dem Ricotta vermischen und abschmecken.



*Fertig stellen:*

- Nun den Backofen auf 150 Grad vorheizen.
- In der Zwischenzeit die Zucchinihälften und die Blüten mit der Ricotta-Creme füllen.
- In eine ofenfeste, mit Ghee gefettete Form geben und bei 150 Grad für 5 – 7 Minuten im Ofen gar werden lassen, bis die Creme leicht gebräunt ist.

*In der Zwischenzeit den Salat vorbereiten:*

- Kopfsalat, Rucola und Mangold sowie die Radieschen und Karotten waschen, putzen und in die gewünschte Form schneiden und in eine Schüssel geben.
- Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer vermengen und den Salat damit marinieren.
- Zum Schluss die Zucchini und Blüten auf zwei Teller geben. Richten Sie das Salatbouquet in der Mitte an.

**Deko-Tipp:** frische Erdbeeren oder Himbeeren und essbare Blüten oder auch geröstete Kürbiskerne.

**Tipp:** dieses Gericht enthält alle 6 Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb). Durch die Kombination der Bitterstoffe in den Blattsalate und dem Kurkuma wird die verdauungsfördernde Wirkung verstärkt. So haben wir hier ein leicht bekömmliches Sommergericht.

Guten Appetit!!

