

Gefüllte Zucchini-Blüte mit Möhren-Riso



Zutaten:

Für 2 Personen

- 2 Zucchini-Blüten
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 150 g Ricotta
- 1/2 Bio-Zitrone, Saft & Abrieb
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- etwas Thymian, fein gehackt

- 200 g Riso
- **Möhrenpesto** (1/2 Rezept siehe Link oder PDF unten)

- Salat nach eigenem Geschmack

Vorbereitung inkl. Möhrenpesto ca. 30 Minuten.

Zubereitung:

Riso nach Packungsangabe zubereiten - meistens 14 - 16 Min. in reichlich Salzwasser mit 1 EL Öl kochen.

Zucchini-Blüten **waschen**, trocken tupfen, das Innere vorsichtig entfernen.

Aus Ziegenkäse, Ricotta, den Saft einer halben Zitrone und dem Abrieb von 1/2 Zitrone gut durchmischen. Feingehackten Thymian unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu dick sein, etwas Milch oder Wasser hinzufügen um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Zucchini-Blüte damit vorsichtig füllen.

Die übrige Masse als Dip dazugeben.

Riso mit dem Möhrenpesto mischen.

Alles auf Tellern anrichten, fertig.

Guten Appetit!! 😊