



## Petersilien-Bulgur-Nest mit Ei und Blüten

Für 6 Personen:

5 EL Bulgur  
2 Bund Petersilie  
1 Bund Minze  
2 weiße Zwiebeln  
1 TL Piment  
2 reife Tomaten  
1 unbehandelte Zitrone  
2 EL kalt gepresstes Olivenöl  
oder Bio-Rapsöl  
3 EL Weißweinessig  
6 Eier  
Fleur de Sel (Meersalz)  
Pfeffer  
1 Messerspitze Safranfäden  
3 EL warme Milch  
4 EL Crème fraîche  
1 Messerspitze gemahlener  
Kreuzkümmel (Cumin)  
einige violette Bartnelken  
(oder andere essbare Blüten  
wie Stiefmütterchen)

- 1 Den Bulgur in einem Sieb abbrausen, dann in einen Topf mit kochendem Wasser geben und in etwa 15 Minuten bissfest garen.
- 2 Petersilie und Minze fein hacken. Die Zwiebeln ebenfalls fein hacken und mit Piment mischen. Die Tomaten entkernen und fein hacken. 3 Esslöffel Zitronensaft, die abgeriebene Zitronenschale und das Olivenöl hinzugeben. Alles mit dem abgeseihten Bulgur mischen und wie Nester auf sechs Portionstellern anrichten.
- 3 Einen Liter Wasser mit dem Weißweinessig zum Kochen bringen. Die Eier einzeln in Schälchen aufschlagen. Die Eier einzeln in das kochende Essigwasser gleiten lassen und 1 bis 2 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und je ein Ei in jedes Bulgurnest setzen. Mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
- 4 Die Safranfäden in der warmen Milch auflösen. Mit Crème fraîche und Cumin verrühren. Die Creme über die warmen Eier gießen und den Salat mit Blüten verzieren.

### Tipp

Essbare Blüten zum Verzieren Ihrer Speisen sollten Sie nur aus dem eigenen Garten nehmen oder aus dem einer vertrauenswürdigen Person – jedenfalls nicht aus dem Blumenladen. Blüten, die für die Vase gedacht sind, könnten mit Mitteln behandelt sein, die unverträglich sind.

## Kalbsfilet mit Limettensauce

Für 4 Personen:

1 Kalbsfilet (ca. 600-700 g)  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 EL Butterschmalz

### Für den Sud

1 Stück Sellerieknolle  
2 mittelgroße Karotten  
1 l Hühnerbouillon  
Saft von 1 ½ Limetten  
5 Zweige Petersilie

### Für die Sauce

150 g Crème double  
2 EL weiche Butter  
1 gehäufter TL Mehl  
Salz, Pfeffer  
Saft von 1 Limette  
14 Basilikumblätter

- 1 Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Butterschmalz rundherum insgesamt 3 Minuten anbraten. Herausnehmen.
- 2 Den Sellerie und die Karotten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit der Bouillon, der Hälfte des Limettensafts und den Petersilienzweigen auf kleinem Feuer 15 Minuten kochen lassen. Für die Sauce 200 Milliliter Sud absieben und beiseitestellen.
- 3 Das Kalbsfilet in den restlichen Sud legen und aufkochen. Die Hitze etwas reduzieren und das Filet unmittelbar vor dem Siedepunkt etwa 25 Minuten gar ziehen lassen.
- 4 In der Zwischenzeit die abgemessene Menge Sud auf die Hälfte einkochen lassen. Crème double beifügen und einen Moment mitkochen lassen. Die Butter mit dem Mehl verkneten und flockenweise in die kochende Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
- 5 Das Kalbsfilet aus dem Sud nehmen, gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen, kurz schaumig aufschlagen und das fein geschnittene Basilikum beifügen.
- 6 Die Filetscheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce umgeben.

## Papaya-Sorbet mit Ingwer

Für 4 Personen:

1 cm Ingwer

100 ml frisch gepresster

Orangensaft

300 g Zucker

etwa 300 g Papayamark

(siehe Tipp)

3 EL Zitronensaft

300 ml Milch

- 1 Ingwer schälen und fein reiben. Zusammen mit Orangensaft und Zucker unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zugedeckt abkühlen lassen.
- 2 Den Orangensaft durch ein feines Sieb gießen und mit dem Papayamark und dem Zitronensaft verrühren. Milch unterrühren und die Sorbetmasse in der Eismaschine gefrieren lassen. Wer keine Eismaschine hat, stellt die Masse für 1 Stunde in den Gefrierschrank, püriert die angefrorene Masse dann mit dem Mixstab und lässt das Sorbet noch 1 weitere Stunde gefrieren.

### Tipp

Eine mittelgroße reife Papaya ergibt etwa die erforderliche Menge Mark für dieses Dessert – wenn es ein paar Gramm mehr oder weniger sind, macht das auch nichts. Die Papaya dafür schälen, entkernen und durch ein Sieb passieren. Das gleiche Rezept schmeckt auch mit Mango sehr gut. Für beide Früchte gilt aber: Sie müssen unbedingt reif sein! Billige, unreife Früchte haben kaum Aroma.