

# Kalb-Leber mit Paprika-Gemüse, Bulgur und Trinkjoghurt

## Für zwei Personen

### Für das Paprikagemüse:

3 kleine Paprikaschoten	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Zitrone	3 EL Butter	$\frac{3}{4}$ TL Tomatenmark
400 ml Hühnerfond	$\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout	1 Prise Chilipulver
Salz	Pfeffer	

### Für den Bulgur:

100 g Bulgur	2 EL Rosinen	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Orange	Butter
Ca. 250 ml Gemüsefond	6 Blätter Minze	Salz, Pfeffer

### Für den Trinkjoghurt:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	200 g Naturjoghurt, 3,5%	6 cl Mineralwasser
6 Blätter Minze	Salz	Pfeffer

### Für das Paprikagemüse:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 Esslöffel Butter zerlassen und die Zwiebel und Knoblauch darin bei milder Hitze goldbraun anbraten. Tomatenmark unterrühren und einköcheln lassen.

Paprika ggf. schälen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in schmale Streifen schneiden. In einer Pfanne in etwas Butter oder Öl braten. Die Paprika sollte bissfest bleiben. Hühnerfond angießen und kurz einkochen lassen. Alles mit Ras el Hanout, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und zum Gemüse geben. Die restliche Butter in der Sauce zerlassen.

### Für die Leber:

2 Scheiben Kalbsleber, ca. 3-5 mm dick ca.  $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel Mehl, zum Mehlieren Butter, zum Braten Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Leber waschen, trockentupfen und ggf. parieren. Leber mehlieren. Butter mit Kreuzkümmel in einer Pfanne erhitzen und die Leber bei mittlerer Hitze in schäumender Butter braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, vor dem Servieren alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Leber sollten Sie vor der Zubereitung unbedingt von Gefäßen und dünnen Häuten befreien. Außerdem sollten Sie die Leber, damit sie nicht trocken und fest wird, erst nach dem Braten und direkt vor dem Servieren würzen.

### Für den Bulgur:

Bulgur im Gemüsefond leicht ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis noch etwas Biss vorhanden ist. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in Butter anschwitzen. Rosinen hinzugeben. Bulgur mit Schalotte, Knoblauch und Rosinen vermengen und alles Salz und Pfeffer abschmecken. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Orangenabrieb und Minze unter den Bulgur heben.

### Für den Trinkjoghurt:

Salatgurke schälen und entkernen. In kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Joghurt, Mineralwasser, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer fein pürieren. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter den Joghurt heben. Trinkjoghurt final mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lydia Janko am 07. März 2022