

Rezept

Orangenblüteneis mit Orangen-Minze-Salat

Ein Rezept von Orangenblüteneis mit Orangen-Minze-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Zucker	3 TL getrocknete Orangenblüten (Apotheke oder Teeladen, ersatzweise 3 Beutel Orangenblütentee)
4 Eigelb (Größe M)	3 TL Orangenblütenwasser
1 Bio-Orange	200 g Sahne
3 Orangen	2 Stängel Pfefferminze
2 TL Orangenblütenwasser	1 EL Zitronensaft
¼ TL Zimtpulver	Eismaschine

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (ca. 700 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Für das Eis 350 ml Wasser mit 75 g Zucker aufkochen und kochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Orangenblüten dazugeben und ca. 15 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und die Blüten im Sieb etwas ausdrücken.
2. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker in einer hitzebeständigen Rührschüssel mit einem Schneebesen gut verrühren. Den warmen Orangenblütentee unter ständigem Rühren in die Eigelbmischung gießen. Über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen in ca. 10 Min. cremig aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen und noch ca. 5 Min.iterrühren, dabei das Orangenblütenwasser dazugeben. Ca. 30 Min. zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Die Bio-Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Sahne steif schlagen und mit der Orangenschale unter die kalte Orangenblütenmasse ziehen. Die Eismasse in die Eismaschine füllen und in ca. 50 Min. cremig fest gefrieren lassen. Das Eis mit einem Gummispatel aus der Maschine schaben und sofort servieren oder in einer Gefrierbox mit Deckel tiefkühlen.
4. Während das Eis in der Maschine gefriert, für den Orangensalat die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Die Pfefferminze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Pfefferminze, Orangenblütenwasser und Zitronensaft über die Orangenfilets geben und mischen. Mit Zimtpulver bestäubt zum Eis servieren.