



Salat von Ofenranden und Belugalinsen

Aus dem Ofen schmecken Randen würziger, leicht erdig, weniger süß, eben einfach unverwechselbar nach Randen. Verwenden Sie für diesen Salat kleine Randen, vielleicht auch verschiedenfarbige Knollen, die es von weiss, rot-weiss geringelt, gelb bis orange und tief dunkelrot gibt – und jede schmeckt etwas anders. Anstelle der schwarzglänzenden Belugalinsen, die ihren Namen der Ähnlichkeit mit Kaviar verdanken, kann man auch grüne Linsen verwenden.

Zutaten

Für 6 Personen als Vorspeise
Für 3-4 Personen als Mahlzeit

- 800 g kleine rohe Randen (siehe Einleitung)
- 1 Zweig Rosmarin
- 4–6 Zweige Thymian
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 Esslöffel Olivenöl zum Marinieren
- 150 g Belugalinsen
- 4 Esslöffel Balsamicoessig
- 2 Esslöffel Gemüsebouillon
- 1 Esslöffel Senf
- 4 Esslöffel Olivenöl für die Sauce
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 50 g Baumnusskerne
- 150 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine grosse Gratinform mit Backpapier auslegen.
2. Die Randen schälen und in gut 1 cm dicke Schnitze schneiden. In eine Schüssel gehen. Die Rosmarinnadeln und die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Über die Randen streuen und diese mit Salz sowie Pfeffer würzen. Alles mit der ersten Portion Olivenöl mischen, dann in die vorbereitete Form geben.
3. Die Randen im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 30 Minuten noch leicht bissfest backen.
4. Inzwischen die Linsen gut mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und zugedeckt etwa 25 Minuten leicht bissfest garen.
5. Balsamicoessig, Bouillon, Senf, Salz, Pfeffer und die zweite Portion Olivenöl zu einer Sauce rühren. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie mittelfein hacken. Die Zwiebel und $\frac{1}{2}$ der Petersilie unter die Sauce rühren, die restliche Petersilie beiseitestellen.
6. In einer trockenen Pfanne ohne Fett die Baumnusskerne rösten. Auf ein Brett geben und nur sehr grob hacken. Mit der beiseitegestellten Petersilie mischen.
7. Die Belugalinsen in ein Sieb abgiessen und noch warm mit der Sauce mischen. Die Randen ebenfalls noch warm beifügen. Den Salat wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
8. Den Salat in tiefe Teller anrichten, mit der Baumnuss Petersilien-Mischung bestreuen und den Ziegenfrischkäse in kleinen Häufchen daraufsetzen.

Vorbereiten

Der Salat kann 3–4 Stunden im Voraus zubereitet werden, sollte jedoch nicht kühl gestellt werden, sonst verliert er viel Aroma.

Weniger/mehr Gäste

Weniger Gäste: Für 2 Personen Rezept in $\frac{1}{2}$ Menge, für 3–4 in $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ Menge zubereiten.

Mehr Gäste: Rezept in 1 $\frac{1}{2}$ -facher oder doppelter Menge zubereiten.

Aus dem Buch: «Gemeinsam am Tisch», Annemarie Wildeisen, AT Verlag
Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>