

GRUNDREZEPT – AUF MEERSALZ GEGARTE RANDEN

4 PERSONEN

ofenfeste Form
Küchenhandschuhe
Alufolie

ZUTATEN

GRUNDREZEPT – RANDEN AUF MEERSALZ GEGART

4 – 6 Randen, je nach Grösse, gut gewaschen
1 kg Meersalz, grob

ZUBEREITUNG

BASISREZEPT – RANDEN AUF MEERSALZ GEGART

Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Das Meersalz in einer ofenfesten Form verteilen. Die Randen auf das Meersalz legen und je nach Grösse 3,5 bis 4 Stunden garen. Die Randen mit einem scharfen Messer schälen, dabei Küchenhandschuhe tragen, da das Gemüse sehr farbintensiv ist. Die geschälten Randen auf kleine Alublättchen legen und eine weitere Stunde bei gleicher Temperatur leicht dörren. Mit dieser Garmethode intensivieren Randen ihren Geschmack. TIPP – Ersatzweise sind gekochte Randen auch in den grossen Supermärkten erhältlich.

Rezept von Ursula Egli, Marion Michels

