



Orangensalat mit Randen

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

2 mittelgrosse Randen
2 Blutorangen
1 Halbblutorange (Tarocco)
1 kleine rote Zwiebel
1 kleiner Cicorino rosso
einige Spritzer Zitronensaft
3 EL Olivenöl
1 EL Nussöl, z. B. Haselnuss-
oder Mandelöl
Fleur de sel
Pfeffer aus der Mühle
Portulak für die Garnitur

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Randen waschen. Nasse Randen einzeln in Alufolie wickeln. Auf ein Blech setzen und im Ofen ca. 50 Minuten garen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2. Blutorangen samt weisser Haut schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Die leeren Häutchen auspressen. Saft beiseitestellen. Halbblutorange schälen und in Schei-

ben schneiden. Zwiebel und Randen in Schnitze schneiden. Cicorino rüsten.

3. Randen, Orangen und Zwiebel auf dem Cicorino dekorativ anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln. Beiseitegestellten Orangensaft, beide Öle, Salz und Pfeffer zu einer Sauce rühren und darüberträufeln. Salat kurz ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Mit Portulak garnieren.

TIPPS

- Mehrere Portionen Randen gleichzeitig im Ofen garen. Im Kühlschrank bleibt das Gemüse 2 Wochen haltbar.
- Nach Belieben Frischkäse, z. B. Ricotta, in Stücken über den Salat verteilen.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten
 + ca. 50 Minuten garen
 + auskühlen lassen

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 15 g Fett,
 22 g Kohlenhydrate, 1000 kJ/250 kcal