DENNER

Randen-Apfel-Salat

Randen-Apfel-Salat mit Ziegenfrischkäse beeindruckt nicht nur geschmacklich, er macht mit seinen Farben auch optisch eine tolle Figur.

Letzte Woche gab's hier im Denner Blog das Rezept für eine Apfel-Sellerie-Suppe mit Blätterteig-Käsestangen, diese Woche geht es mit einem weiteren Knollengemüse weiter: mit der Rande, in Deutschland auch als Rote Beete bekannt. Ja, ich gebe es zu, ich bin ein Fan von einheimischem Wintergemüse. Nicht, weil es im Trend liegt und man deshalb gerade auf unzählige kreative Rezepte trifft, sondern eher, weil die Gemüsesorten in der Region wachsen, weil sie gerade Saison haben und somit nachhaltig sind. Ausserdem sind viele Wintergemüse enorm gesund. Randen wurden bereits von den Römern zu leckeren Speisen verarbeitet und beinhalten unter anderem Folsäure, Kalium, Eisen und verschiedene Vitamine. Die Knolle gilt als Stimmungsaufheller und soll Bluthochdruck vorbeugen. Zudem kann man mit ihrem Saft Speisen natürlich färben. Randenrisotto zum Beispiel, für den wir euch im vergangenen Dezember ein Rezept präsentiert haben, sieht mit seiner feurigen Farbe einfach genial aus.

Kleiner Tipp: Beim Verarbeiten von Randen Handschuhe tragen. Wenn das Malheur allerdings bereits passiert ist und die Hände aussehen wie die eines blutrünstigen Mörders, dann hilft Gallseife, die man günstig in der Apotheke bekommt. Hände gut damit waschen und die Haut ist wieder wie vorher.

- 2 gekochte Randen, in schmale Scheiben geschnitten oder gehobelt
- Ziegenfrischkäse (z.B. Chavroux, alternativ passt auch milder Feta)
- 2 Äpfel, in schmale Scheiben geschnitten oder gehobelt
- Frische Petersilie, gehackt oder gezupft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer, Salatkräuter

1. Randen- und Apfelrondellen hübsch anrichten.
2. Ziegenfrischkäse darauf verteilen.
3. Mit Olivenöl, Essig, Honig, den Gewürzen und den Kräutern eine Vinaigrette zubereiten (einfach alles gut zusammen verrühren) und über den Salat geben.
4. Mit Peterli garnieren.

Zubereitungsdauer: circa 15 Minuten