AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	ganzjährig	international

RANDEN AUS DEM OFEN MIT RICOTTA



KURZ VORGESTELLT

Randen, in Deutschland rote Bete genannt, gilt als Wunderknolle: Voller Vitamin A, C, Folsäure und Wirkstoffe für ein gesundes Herz und gegen Krebs. Vorgekochte Randen erleichtern die Arbeit.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

4	Randen, klein, gekocht	1 EL	Minzeblätter
0.3 dl	Rotweinessig	2 EL	Olivenöl, zum Beträufeln
200 g	Ricotta, zerkrümelt		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 220° C vorheizen.
2. Randen auf ein Blech legen und kreuzweise bis auf 1 cm einschneiden. Mit etwas Öl beträufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Im Backofen ca. 20 Min. warm backen.
3. In die Einschnitte der Randen Rotweinessig träufeln, mit Ricotta locker füllen und mit Minze garnieren. Nochmals mit etwas Pfeffer bestreuen.

TIPP: Rohe Randen werden in Alufolie ca. 1 Std. lang gar gebacken.

Rezept: Matt Wilkinson. Gemüse Kochbuch. Dorling Kindersley 2012 - Foto: compactcook.com