AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	40 Min.	ganzjährig	international

KRÄUTERSALAT MIT RANDEN



KURZ VORGESTELLT

Der israelisch-britische Koch Ottolenghi nennt seinen Salat nicht Randensalat mit Kräutern, denn dieses Rezept strotzt von intensiven Kräuteraromen.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

30 g	Mandelblättchen	30 g	Dill
15 g	Sesam	20 g	Koriander
45 g	Kürbiskerne	10 g	Estragon
300 g	Randen, gekochte	1 TL	Chiliflocken
40 g	Basilikum	1	Zitrone, Bio
20 g	Petersilie	0.8 dl	Olivenöl
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200° C vorheizen. Mandeln, Sesam und Kürbiskerne auf einem Backblech 6 Min. rösten. Abkühlen lassen.
2. Die Randen in Stäbchen schneiden und in eine grosse Schüssel geben. Die Kräuter zerzupfen und diese mit den Chiliflocken und pro 4 Personen 2 TL fein gehackte Zitronenschale in die Schüssel geben. Die abgekühlten Mandeln, Sesamsamen und Kürbiskerne hinzufügen.
3. Dann auf 4 Personen 3 TL Zitronensaft, das Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer zugeben. Alles vermischen und sofort servieren.

TIPP: Das Rezept kann auch mit rohen Randen zubereitet werden. Der Salat passt genial zu gegrilltem Lamm oder Fisch.

Rezept: Y. Ottolenghi. Vegetarische Köstlichkeiten. Dorling Kindersley 2014 - Foto: compactcook.com