

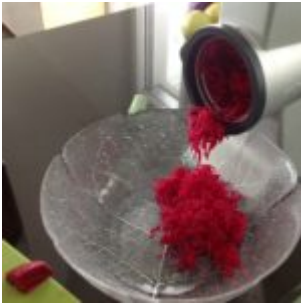
Randensalat roh mit Apfel

Seitdem ich die Zyliss Trommelreibe – heisst echt so- im Haus habe gibt es öfters mal geriebene Rohkostsalate. Und von Hand ist das sogar mir zuviel, mehr als zwei Karotten zu raffeln. Und weil dieser Salat fast ein wenig nach Erdbeeren geschmeckt hat kommt er als Standardrezept in unser Repertoire. Im Moment weiss ich nicht ob dieses geniale Aroma von den helleren Bio-Randen aus dem Schüलगarten oder dem Kastanienhonig kommt, aber egal: Hauptsache gut!

Zutaten (ca. 20 Minuten)

- 3 Esslöffel weisser Balsamicoessig
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Kastanienhonig
- Salz
- 300-400 g Randen (rote Rüben=Rohren), geschält, in kleineren Stücken
- 1 Apfel mit Schale, geviertelt und entkernt





Die ersten 4 Zutaten in der Salatschüssel mischen. Das gerüstete Gemüse und 3 der 4 Apfelviertel mit der feinsten Reibetrommel verarbeiten und mit der Sauce vermischen. Das letzte Apfelviertel in feine Spalten schneiden und den Salat damit garnieren.

Diesmal gab es den Salat zu einer Haferflockensuppe und ein paar Rauchwürsteln als schnelles Mittagessen. Die Kinder sind nicht soo begeistert, aber was soll's: der Lange und ich sind es!

Randenrisotto

Ein Arbeitskollege hat mir solange von dem "Beetroot risotto with Goat cheese" erzählt dass er in England gegessen hat und wie super das war, dass ich mich auf die Suche gemacht habe. Und bei der Küchenchaotin fündig geworden bin. Das ist nicht das erste Mal das ich es nachgekocht habe, und garantiert nicht das letzte Mal! Mit Ziegenkäse gab es das Risotto bei

uns noch nicht, weil den esse nur ich. Aber mit Jakobsmuscheln und Meerrettichrahmsause gab es das schon , und das passt genial zusammen. Oder wie heute Abend einfach so, mit Knoblauchjoghurt und statt Rotwein Portwein. Ist sogar als Abendessen unter der Woche machbar, seitdem Kind1 und Kind2 nicht mehr schon um 6 am Abend vor lauter Hunger zusammenbrechen sondern gut bis 1/2 7 oder sogar 7 durchhalten.

Zutaten

- 1 grosse Rande
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Honig
- 100 ml Portwein
- 250 g Carnarolireis
- 1 kl. Zweig Rosmarin
- Bouillon ca. 1l
- 1 Stückchen Butter





Rande, Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das mit der Rande ist noch ein wenig anstrengend, aber es lohnt sich. Es empfiehlt sich mit Handschuhen schneiden, sonst ist die Farbe nicht so leicht aus der Haut zu bekommen. Zumindest nicht schnell. Zwiebel und Knoblauch in Oliven- oder Rapsöl anschwitzen, die Randenwürfelchen dazu geben und den Honig darunter. Die Mischung ein wenig karamellisieren lassen, dann den Reis darunterrühren und mit dem Portwein ablöschen und den Rosmarinzweig dazugeben. Dann bei eher hoher Hitze (7 von 9) rühren und knapp vor dem Anbrennen einen Schöpfer Bouillon hinzufügen und rühren usw.

Vor dem Servieren die Butter und -wer keinen Nicht-Käseesser zu Hause hat- auch gerne mit etwas Parmesan fertigstellen. Wobei ich muss sagen, der Parmesan fehlt in dem Fall nicht wirklich. Das Risotto ist auch so genial, und da Kind1 seit 1 Monat Randen ganz toll findet von 3/4 der Familie geliebt. Wie so oft ist nicht klar ob Kind 2 aus Prinzip oder Geschmacksgründen dagegen ist. Zumindest hat es einen Teller gegessen.

Knoblauchjoghurt hab ich vergessen:

1/2 Knoblauchzehe mit Salz fein zerquetscht oder mit Mikroreibe geraffelt unter 400 g Joghurt, etwas Salz, fertig. Schnittlauch wäre noch schön gewesen, war aber keiner da. Ein Klacks in die Mitte vom Risotto.