

## September'18 Gebackene Randen an Kürbiskern-Haselnussdressing auf grünem Beet

Rezept als Vorspeise für 4-6 Personen

### Vorbereitungen

► Backofen auf 170 Grad vorheizen (wer hat, kann ein Programm wie „Heissluft feucht“, oder auch „Heissluft beschwaden“ wählen)

3-4 kleine, rohe Randen  
1 rote Zwiebel, in Ringen

schälen, danach wie einen Apfel in Schnitze schneiden  
mit den Randen in eine Schüssel geben

3 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
1 TL Rohrzucker

zugeben, alles gut durchmischen, danach auf ein mit  
Backpapier belegtes Blech geben

### Backen

Im vorgeheizten Ofen während 30- 40 Min. backen, evtl. zwischendurch wenden. Mit einem Spitzmesser kontrollieren, ob die Randen gar sind.

► Herausnehmen, leicht auskühlen lassen

2 EL Haselnüsse, ganz  
1 EL Kürbiskerne

in einer Bratpfanne ohne Fett kurz rösten, bis sich  
Geschmacksstoffe bilden, danach herausnehmen, grob  
hacken (oder in einen Plastikbeutel geben und mit dem  
Wallholz zerdrücken), beiseite stellen

### Dressing

2 EL Rotweinessig  
1 EL Balsamicoessig  
4 EL Sonnenblumenöl  
1-2 EL Ahornsirup  
½ TL grobkörniger Senf  
1 TL feingehackte rote Zwiebel  
Salz, Pfeffer

zusammen mischen

1 Handvoll Herbstsalat, z. B.  
Endivien, Nüsslisalat

den Salat auf Tellern verteilen

Gebackene Randen  
Gehackte Kerne  
Dressing

darauf verteilen  
darüber streuen  
darüber verteilen, servieren