

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

Randen-Orangen-Salat

(c) 123rf



mehr Kochtipps:

lifefchannel.ch/kochtipp

Zubereitung

- In einem Topf Wasser erhitzen
- Das Kochwasser salzen und das Lorbeerblatt und die Randen dazugeben, ca. 20 Minuten leicht sieden lassen, bis sie knapp gar sind, danach das Wasser abgiesen und die Randen mit kaltem Wasser abschrecken
- Die Walnüsse und den Sesam separat in einer Bratpfanne goldbraun rösten
- Die Walnüsse grob zerhacken und zusammen mit dem Sesam in einer Schüssel geben, den Fetakäse grob zerbrechen und mit den Nüssen mischen und beiseite stellen
- 1 Orange halbieren und den Saft auspressen, die restlichen Orangen mit dem Messer schälen, damit die komplette Haut entfernt ist, danach in dünne Scheiben schneiden
- Peperoncino längs halbieren und fein schneiden
- Orangensaft mit dem Senf, Honig, Apfelessig, Oliven-

Zutaten

- 500 g *Randen*
- 1 *Lorbeerblatt*
- 50 g *Walnüsse*
- 1 EL *Sesam*
- 100 g *Fetakäse*
- 3 *Orangen*
- 1 *Peperoncino*
- 1 TL *Dijonsenf*
- 2 TL *Honig*
- 2 EL *Apfelessig*
- 7 EL *Olivenöl*
- 150 g *Blattsalat*
- 1 *Chicorino rosso, klein*
- Salz*

öl und dem Peperoncino verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

- Den Blattsalat und Chicorino rosso waschen, zupfen und trocken tupfen
- Die Rinden nun schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Die Orangenscheiben und die Rinden zusammen mit dem Blattsalat und dem Chicorino rosso auf dem Teller anrichten und mit dem Dressing übergießen
- Die Feta-Nuss-Mischung darüber geben und servieren