

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt: Veganes Smörrebröd mit Randen

(c) 123rf



**mehr Kochtipps:
lifechannel.ch/kochtipp**

Zubereitung

- Backofen auf 180 °C vorheizen
- Die Randen waschen und mit etwas Olivenöl in Alufolie einpacken
- Die eingepackten Randen im Backofen ca. 1 Stunde backen, danach auskühlen lassen
- Die beiden Äpfel waschen und achteln
- Zwiebel fein hacken
- Die Orangen filetieren und beiseite stellen
- In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten
- Den Thymian und die Apfelschnitze dazugeben und ca. 2 Minuten weiterdünsten
- Mit dem Weisswein ablöschen und etwas einkochen
- Die Gemüsebouillon dazugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten leicht schmoren, danach im Sud

Zutaten

- 2 Randen
- 2 Apfel
- 2 Orangen
- ½ Zwiebel
- ½ Bd. Thymian
- 100 g Weisswein
- 100 g Gemüsebouillon
- 8 Vollkornbrotsscheiben
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

auskühlen lassen

- Die Rinden schälen und in feine Würfel schneiden, in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Die Vollkornbrotsscheiben in einem Toaster toasten
- Etwas Olivenöl aufs Brot träufeln und die Randwürfel gleichmässig verteilen
- Die Apfelschnitze und die Orangenfilets ebenfalls gleichmässig verteilen
- Nochmals etwas Olivenöl darüber träufeln und servieren