

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

Gefüllte Randen



mehr Kochtipps:

lifechannel.ch/koch Tipp

(c) 123rf

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen
2. Ein Backblech mit Wasser füllen
3. Randen rüsten und schälen
4. Randen im Backofen ca. 1,5 Stunden backen, bis diese gar sind
5. Champignons in kleine Würfel schneiden
6. Zwiebeln fein hacken
7. Thymian, Oregano, Rosmarin und Schnittlauch rüsten und separat fein schneiden
8. Orangenzesten von einer halben Orange abreiben
9. Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen
10. Zwiebeln in der Pfanne anbraten
11. Champignons dazugeben und mitdünsten
12. Oregano, Thymian und Rosmarin dazugeben und mitdüns-

Zutaten

4	Randen
10 g	Rapsöl
400 g	Rindshackfleisch
140 g	Champignons
1	Zwiebel
4 g	Thymian
3 g	Rosmarin
4 g	Oregano
3 g	Orangenzesten
100 g	Rotwein
5g	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer

ten

- 13.** Rindshackfleisch dazugeben und ca. 3 Minuten braten
- 14.** Mit Rotwein ablöschen und einreduzieren
- 15.** Orangenzesten dazugeben und gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 16.** Randen nach dem Backen herausnehmen, etwas abkühlen lassen, halbieren und mit Hilfe eines Löffels aushöhlen
- 17.** Randenhälften mit Rindshackfleisch füllen und auf ein Blech geben
- 18.** Gefüllte Randen im Backofen nochmals ca. 15 Minuten backen
- 19.** Vor dem Servieren mit geschnittenem Schnittlauch garnieren