

*Vegetarisches Randentatar mit
Quinoa und Feta-Käse*

4 Personen

Randentatar

- 2 Randen roh • 250g Quinoa weiss, gewaschen • 3.5 dl Randensaft
- 2 dl Wasser • 1 TL Salz • 1 dl Olivenöl • 1 EL Schnittlauch geschnitten • 1 Prise Kreuzkümmel gemahlen • 1 Prise Zitronenpfeffer • 1 Prise Zypern Salz
- 1x Zitrone Abrieb und Saft • 3 EL weisser Balsamico • 2 dl Erdnussöl zum frittieren

Randen im Ofen bei 160° Umluft ca. 2h schmoren, abkühlen lassen, danach schälen und in kleine Würfel schneiden. Randensaft, Wasser und Salz aufkochen, Quinoa dazu geben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Neben dem Herd ca. 15 Min. quellen lassen. Quinoa in ein feines Sieb geben und abtropfen lassen, 3 EL Quinoa auf einem Küchenpapier abtrocknen lassen und danach in ca. 180° heissem Erdnussöl knusprig frittieren, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Restlicher Quinoa mit Randenwürfel und den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

Topping

- 2 Äpfel Gala, geschält und in ca. 5mm Würfel geschnitten • 2 Schalotten fein geschnitten • 1 EL Sonnenblumenöl • 1 Prise Pfeffer • 1 Prise Salz
- ½ Zitrone Abrieb und Saft • 200g Feta Käse • 1 Handvoll Randensprossen
- 4 TL Crème fraîche

Äpfel in einer Bratpfanne mit etwas Öl kurz scharf anbraten, in eine Schüssel geben, Pfanne ausreiben und Schalotten mit etwas Öl auf kleiner Stufe mit Farbe andünsten, danach zu den Äpfel geben, mit Zitronenabrieb und Saft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf das Randentatar verteilen. Feta mit den Fingern zerbröckeln und ebenfalls darüber verteilen. Einen TL Crème fraîche darauf geben und mit Sprossen ausgarnieren.