

Ofenranden mit Amaranth und Dukkah



Zubereitung

Randen marinieren: Die Randen halbieren und in jede Hälfte in 6 gleichgrosse Schnitze schneiden. Die Randenschnitze mit Orangensaft, Olivenöl und Ahornsirup in eine Schüssel geben, vermischen und mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

Randen rösten: Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die marinierten Randenschnitze salzen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 30–40 Minuten rösten.

Amaranth zubereiten: Den Amaranth im kochenden Salzwasser weich garen, durch ein Sieb abgessen und gut abtropfen lassen. Den Randensaft in einem Topf zum Kochen bringen. Den gekochten Amaranth begeben und einköcheln lassen bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Anrichten: Die Dillzweige fein abzupfen. Den lauwarmen Amaranth auf 4 Teller anrichten. Die Randenschnitze auf den Amaranth geben. Mit Joghurt, Dill und Dukkah garnieren.

Zutaten für 4 Personen (Vorspeise)

Ofenranden

- 2 mittelgrosse Randen, ungeschält
- 20ml Orangensaft, frischgepresst
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Ahornsirup

Randen-Amaranth

- 90g Amaranth
- 150 ml Randensaft
- 1 EL Zitronensaft

Zum Anrichten

- 7 Dillzweige
- 60g Joghurt oder Soja-Joghurt, nature
- Dukkah Gewürzmischung